10 ОТКРЫТИЙ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ МИР НЕ БУДЕТ ПРЕЖНИМ

ЯНВАРЬ
2016

Men's Health

НОВЫЙ ГОД – НОВЫЙ ТЫ

- ТРЕНИРУЙСЯ ПО НАУКЕ
- ГОТОВЬ ПО-МУЖСКИ
- ПОСТРОЙ ОТНОШЕНИЯ МЕЧТЫ
- ДОБЕЙСЯ УСПЕХА В КАРЬЕРЕ
- ЦЕНИ МОМЕНТ

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ – ИЩИ В ЭТОМ НОМЕРЕ

КОЛИН ФАРРЕЛЛ

КАК ПОВЗРОСЛЕЛ БУЙНЫЙ ИРЛАНДЕЦ

КАЛЕНДАРЬ-2016

В КАЖДОМ ЖУРНАЛЕ!

ЧТО ПОКАЖЕТ ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО?

ПЛЮС БОНУС:
8 ВЕЛИКИХ ВОЗВРАЩЕНИЙ В ИСТОРИИ СПОРТА

16+

MHEALTH.RU

#theOneDGFamily
СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН, МЭТТЬЮ МАККОНАХИ
DOLCEGABBANABEAUTY.COM

DOLCE & GABBANA
the one*
DOLCE & GABBANA
the one
DOLCE & GABBANA
the one

58
Ничего личного. Только секс

НА ОБЛОЖКЕ

НОВЫЙ ГОД – НОВЫЙ ТЫ:

34 ДОБЕЙСЯ УСПЕХА В КАРЬЕРЕ

66 ПОСТРОЙ ОТНОШЕНИЯ МЕЧТЫ

74 ГОТОВЬ ПО-МУЖСКИ

96 ЦЕНИ МОМЕНТ

104 ТРЕНИРУЙСЯ ПО НАУКЕ

62
ВСЕ МОГЛО БЫТЬ ХУЖЕ
Как повзрослел буйный ирландец Колин Фаррелл

82
ЧТО ПОКАЖЕТ ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО
Делаем ставку на чемпиона

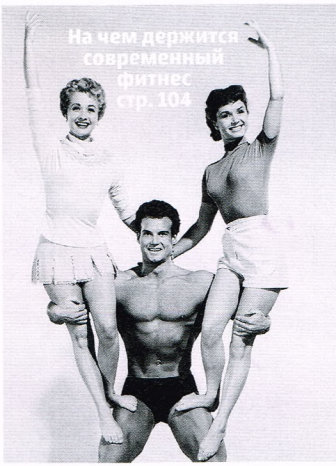
86
8 ВЕЛИКИХ ВОЗВРАЩЕНИЙ В ИСТОРИИ СПОРТА
Ни война, ни тюрьма, ни травмы не помешали им снова победить

128
10 ОТКРЫТИЙ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ МИР НЕ БУДЕТ ПРЕЖНИМ
Компьютер в глазу, обучение во сне, выращенные заново конечности и многое другое

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS

THE SCENT
BOSS
HUGO BOSS
BOSS
HUGO BOSS
THE SCENT
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН
hugoboss.com
Реклама. Босс. Хьюго Босс. Аромат.

96
Везде грязь найдем



На чем держится современный фитнес
стр. 104

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

32 СТАРОСТЬ ПОДДАЕТ ГАЗКУ
Чем еще плохи сладкие газированные напитки

36 НУ ЧЕ-ТО КАК-ТО ТАК...
Пять верных способов произвести плохое впечатление

40 МАЛО НЕ ПОКАЖЕТ
Почему не следует без остановки смотреть сериалы

41 ВРЕМЯ ПРИКЛЮЧЕНИЙ
Расписание лучших приключенческих гонок на полгода вперед

И еще 9 энергичных заметок

Как сварить оливье в микроволновке
стр. 35

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
46 Не кровавый спорт
Спортивное карате во всех подробностях

ОРГАНИЗМ
50 Что сопли распустил?
Борись с насморком правильно

РАЦИОН
52 Здравствуй, хруст
Лучшие в мире куриные крылышки своими руками

ЕСТЬ МЕСТО
56 Дорога смерти
Самая опасная трасса мира

ОТНОШЕНИЯ
58 Несерьезные намерения
Роман без продолжения

реклама

swatch

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

110 ЛЕГКО В БОЮ
Мощная тренировка с небольшими весами

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

114 **Наплели**
Однотонные свитеры с горлом

НА ВЫХОД

116 **Эфирные частицы**
Телеведущий Иван Лозовой о рабочей одежде

ГАРДЕРОБ

118 **Запасной выход**
Красивые пальто для теплой зимы

ДЕЛО ВКУСА

126 **Бодрость духа**
Повышающие тонус ароматы

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

127 **Смотровая площадка**
Средства для ухода за кожей вокруг глаз

ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

134 **Спорт всемером**
Land Rover Discovery

135 **Проходимец из проходимцев**
Lexus LX

136 **Рай в шалаше**
Skoda Rapid

137 **Новое железо**

На обложке:
Колин Фаррелл
Фотограф:
Matthias Vriens-McGrath

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

12 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
17 О ЛЮДЯХ
18 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
22 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
24 БЮЛЛЕТЕНИ
43, 61, 94 ИМПУЛЬС
44 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
102 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
138 ДЕТАЛИ
146 ЗАЛ СЛАВЫ

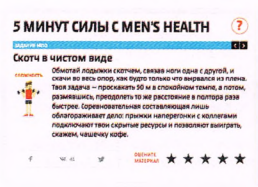
MHEALTH.RU

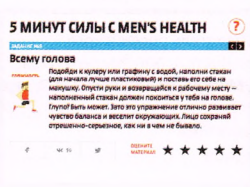
5 МИНУТ СИЛЫ С MEN'S HEALTH

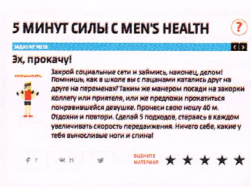
Пришел на работу, сел за стол, да так и не встал из-за него до вечера — это про тебя? Дружище, ну нельзя же настолько наплевательски к себе относиться! Мы уже весь язык обболтали, убеждая тебя каждый час покидать рабочее место и делать хотя бы пятиминутный перерыв.

Не знаешь, чем заняться в эти пять минут? Проведи их с пользой для тела: специально для тебя мы разработали сервис "5 минут силы с Men's Health", который позволяет выполнять короткие, но очень эффективные упражнения где угодно и когда угодно. Чтобы обеспечить себе активность в течение всего 8-часового рабочего дня, вырежи и повесь перед монитором 8 упражнений, которые особенно полюбились нашим читателям. А когда они тебе надоедят — заходи на MHealth.ru/5min и выбирай новые варианты 5-минутной активности.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU







Men's Health

Кирилл Вишнепольский

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Георгий Костава**
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: **Сергей Аутраш, Екатерина Бобкова, Илья Виноградов, Иван Глушков, Иван Дементиевский, Олег Зотов, Родион Китаев, Настя Ларкина, Ольга Попова**

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина

УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА **Оксана Мащенко**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елизавета Кузина**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Мелин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**

ФОТОСТУДИЯ **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Наталия Симонова**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ **Александр Малеш**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР **Александр Карпов**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** "Бурда-Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

moscow times

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Тираж: 215 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
35 000 экземпляров

Январь 2016 (№ 207)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 15.12.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Цветоделение: Color Consulting
Отпечатано в типографии:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА, АРУБА, ВЕНЕСУЭЛА, ГВАТЕМАЛА, ГОНДУРАС, ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА, КОЛУМБИЯ, КОСТА-РИКА, КЮРАСАО, САЛЬВАДОР, МЕКСИКА, НИКАРАГУА, ПАНАМА, ПЕРУ, ЧИЛИ, ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН, КАТАР, ОМАН, КУВЕЙТ, ОАЭ

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Евгений Плахутин

ЧЕМПИОН ПО СПОРТИВНОМУ КАРАТЭ

Недавно путешествовал по Малайзии. Мне там очень понравилось, в первую очередь потому, что все непривычно — и люди другие, и еда своя, азиатская, специфическая...

МН: О том, что Евгений думает про карате, гляди на стр. 46.

Владимир Титов

СПЕЛЕОЛОГ

Пересматривал свой любимый фильм "Хроника пикирующего бомбардировщика", это советская картина, ее сняли еще в конце 60-х годов прошлого века. Сюжет — про советских летчиков во время Второй мировой. Ну очень хорошее кино.

МН Владимир вместе с МН считает секунды в Пинежских пищерах — на стр. 96.

Владимир Минеев

БОЕЦ ММА

Снова сел перечитывать "Мастера и Маргариту" Михаила Булгакова. Сколько раз за нее берусь, каждый раз понимаю, что в книге есть что-то, чего я раньше не замечал! Мне кажется, что она будет актуальна всегда.

МН На стр. 82 Владимир вспоминает, как спарринговал с Федором Емельяненко.

Андрей Овчаренко

ДЕТСКИЙ ФОТОГРАФ

Я еще летом подготовил свой велосипед для поездок зимой: поставил шины, смазкой специальной втулки и амортизаторы обработал. Как только в Москве появился снег, сразу отправился в парк "Лосиный Остров". Катался по снегу часа два, ощущения не передать, не понимаю, почему раньше этого не делал.

МН Не пропусти, на стр. 56 Андрей описывает, как ездил на велосипеде по "Дороге смерти" в Боливии.

Мария Букшеванная

ХОККЕИСТКА

Читаю сейчас книгу Фредерика Бегбедера "Уна и Сэлинджер". Это история любви писателя Джерома Дэвида Сэлинджера и Уны О'Нил (позже она стала женой Чарли Чаплина, родила от него детей). События происходят во Франции в 1920-х годах XX века. В книге куча мелких бытовых деталей, множество примет времени, которых нигде больше не встретишь.

МН На стр. 22 Мария рассказывает, как подралась в раздевалке.

ФОТО: ЛИДИЯ ЖИРНОВА

SAMSUNG

Gear S2 classic

Стильный подарок на Новый Год

Умные часы совместимы со смартфонами на платформе Android, версии от 4.4

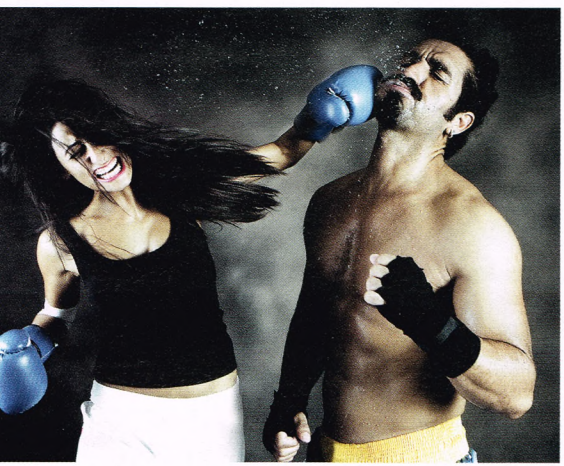
Реклама.
*Гир Эс 2 Классик. **Андроид.

ХОТЕЛИ РАВЕНСТВА? ПОЛУЧИТЕ!

МОЙ СЫН ИЛЬЯ (9 ЛЕТ) ПЕРЕЖИВАЕТ КОНФЛИКТ версий. Обычно его день строится так: играл с сестрой Маргаритой (8 лет), поссорились. Исчерпав набор аргументов (визг, вопли, словесные оскорбления), Маргарита засветила Илье кулаком. Илья носится по квартире за Маргаритой, желая долбануть в ответ, но на его пути вырастает Мать: "Нельзя бить девочек!" Тут из дальней комнаты появляется Deus ex machina — ну то есть Отец (я): "Что за устаревший бред! Первым вообще никого бить нельзя, а вот сдачи дать можно и нужно — кому угодно, хоть девочке, хоть кошке". Илья застывает в нерешительности, Маргарита тем временем уходит от ответственности...

Я смотрю, мало кто в полной мере осознал: у женской эмансипации есть не только плохие (для нас) последствия. Да, мы утратили монополию на дорогах и в принятии семейных решений — вот это все. Зато, например, ты теперь — не единственный кормилец в семье. Это не значит, что можно лениться, но ты хотя бы не вынужден убиваться на трех работах. У мужчин с победой феминисток появилось время на фитнес, хобби и приключения! И еще — теперь дозволено не стоять истуканом, пока тебя колотят поварешкой, а мягко, вполсилы обозначить ответный удар: привилегированных гендеров больше нет, учинила насилие — получи ответ. И, наконец, ты можешь строить сексуальные отношения с женщинами на равных, а не по принципу "Маленьких не обижаем". Пример из этого номера: если вы (по взаимному согласию) вступили в связь, то это не значит, что ты непременно должен жениться. С какой стати, ты ведь ничего не обещал! Ах, нет, ты обещал? Твоя техника соблазнения устарела. Как разобраться с ней — читай наставления сексэксперта Арины Винтовкиной на стр. 58.

...Из соседней комнаты меж тем донеслись крики — торжествующий (Илья) и возмущенный (Рита). Похоже, мальчик согласился с моей точкой зрения на эмансипацию женщин.



Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 ЦИТАТЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Ученые добыли первые доказательства того, что сладкая газировка — если хлебать ее ежедневно — не просто делает тебя жирненьким. Она, возможно, приводит к раннему старению
СТР. 32

2

Если ты проходишь по-настоящему серьезное испытание, провалы на этом пути неизбежны. Но каждая неудача на сложном участке — бесценный опыт для следующего сложного участка.
СТР. 34

3

Люди, всецело полагающиеся на логику, философию и рациональный подход, в результате морят голодом лучшую часть своей души.
СТР. 64

4

Важность совместного оргазма сильно преувеличена. Расслабьтесь и делайте это по очереди.
СТР. 72

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

ОШИБИТЬСЯ С ПОДАРКОМ НЕВОЗМОЖНО.

НОВОГОДНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ АКСЕССУАРОВ BMW LIFESTYLE.

В период новогодних праздников все мы хотим подарить близким радость. Сувениры и аксессуары из коллекции BMW Lifestyle в специальной подарочной упаковке станут незабываемым подарком для истинных ценителей элегантности и высокого стиля, присущего BMW.

Facebook.com/BMWRussia

Служба клиентской поддержки BMW: 8 800 2003 269 (звонок по РФ бесплатный).
Подробности на сайте www.bmw.ru

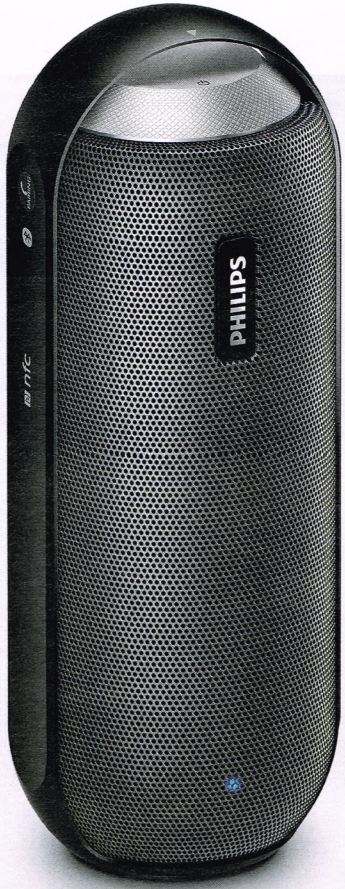
РЕКЛАМА. 16+

ПИСЬМО МЕСЯЦА

БУДЬ ЗДОРОВ

После статьи "Ах ты, зараза" из ноябрьского номера задумался о своем здоровье. Не откладывая в долгий ящик, обратился к докторам, и на мое удивление они кое-что нашли. Оказалось, что есть шанс заболеть даже при защищенном половом контакте, причем шанс немаленький: 15–20%. Так как все было обнаружено на ранней стадии, лечение было простым и недолгим, но поверьте мне, приятного в тех процедурах было мало. Спасибо редакции журнала MH за эту статью, кто знает, скольким еще людям она помогла. МИХАИЛ, МАГНИТОГОРСК

MH Ранняя диагностика! Мы любим это словосочетание даже больше, чем полиненасыщенные жирные кислоты! Дарим тебе, Михаил, за предусмотрительность и заботу о себе портативную акустику Philips BT6000.



Сила слова

Никогда не думал, что слова из журнала способны так поменять жизнь! По натуре я "немного ленив" и часто искал виноватых в своих проблемах, не было работы и желания что то делать. (К слову, мне 23. Думал, плыть по течению — это нормально!) Помню, как на вокзале Петрозаводска купил ваш журнал, дальше не помню как, но в течение трех дней я нашел работу и начал вставать поутру с мыслью "нужно отжаться". Бросил курить, когда после трех дней отжиманий, хорошенько прокашлявшись, понял, что наклейки от курения — это чушь. Покупайте Men's Health — в нем больше пользы! АЛЕКСЕЙ, ПЕТРОЗАВОДСК

Развить тему

Понравилась статья "Дистанция огромного размера" про отношения в разлуке. Пожалуйста, развивайте эту тему дальше — напишите о виртуальном знакомстве людей из разных городов. Интересно, чего можно от этого ожидать и что можно сделать, чтобы все получилось. Я имею в виду серьезные отношения. РУСЛАН ОСМАНОВ

Обмен партнерами

В начале лета меня бросила девушка, с которой был в отношениях около трех лет. Первое время было не по себе. Чтобы поскорее прийти в себя, решил почитать статьи на MH о разрыве отношений. Не скажу, что это мне сразу помогло, но дало свой положительный результат. А около месяца назад зашел к своей старой знакомой на страницу в социальной сети, увидел, что она тоже рассталась со своей второй половинкой, и решил ей написать. После продолжительной переписки и рассказов про своих эксов решили мы с ней встретиться. На встрече я ей дал пару советов из статей... В общем, наши прогулки вылились в новые отношения для нас обоих. Так что спасибо MH за то, что помогли поскорее забыть экс и обрести новые отношения. АНДРЕЙ

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К статье "От тебя сияние исходит", ноябрь 2015

Хорошие советы, притом реальные! Нужно подумать и внести изменения)) МИХАИЛ

К статье "Успокойся, или сыграешь в ящик", ноябрь 2015

Ничто не успокаивает при стрессе лучше , чем работа на мешке и груше, а также качание железа. Факт. СЕРГЕЙ

К статье "Ах ты, зараза", ноябрь 2015

Микробы мутируют. Так и до зомби-апокалипсиса недалеко.))) ПАВЕЛ

Автор письма месяца в феврале получит чайник VITEK VT-7010

Кто-то легонько дернул меня за рукав, на полумысли оборвав размышления о том, что заставляет людей XXI века писать на стене дома то, что можно написать в интернете. Я обернулся — за спиной стоял интеллигентного вида старик.

– Извините, — он кивнул на пустую тропинку, ведущую к дому. — Вы не могли бы их прогнать?

– Кого? — удивился я.

– Ворон... — улыбнулся он. — Я их с детства очень боюсь. А они меня — нет.

И действительно, под окнами дома банда воронья делила отобранную у уличных кошек еду. Мы подошли поближе, я хлопнул в ладоши — птицы отлетели. Махнув рукой, дедушка резво прошмыгнул в подъезд.

– Всю жизнь в милиции — блатных брал голыми руками, — сказал он уже оттуда, — а ворон боюсь до смерти. Смешно, конечно...

И скрылся.

А я только хотел сказать ему: смешно? Ну уж нет, нисколько. Я два года делил кабинет с журналистом, который все письма от читателей читал в перчатках из толстой резины — ему почему-то казалось, что недовольные герои публикаций обязательно захотят его отравить. Естественно, думал он, легче всего опрыскать смертельным ядом письмо. Работал мой коллега в отделе культуры.

Я знал человека, которого стригли под снотворным — он физически не выносил этой процедуры, не мог выдержать в кресле парикмахера и пары минут. Во всем остальном это был человек потрясающей адекватности. Однако при звуке щелкающих ножниц его накрывала паника.

Друг моего деда — Степан Алексеевич — адски боялся мышей. Как-то они пересыпали зерно из одного бака в другой, и на Степана Алексеевича из-под крышки прыгнула возвращавшаяся с обеда мышь. Прыгнула и пулей метнулась в чулан. А Степан Алексеевич еще минут десять валялся по полу, срывая с себя ватник и исподнее.

Однажды наш ответсек — человек с усами и энциклопедическими знаниями в восемнадцати дисциплинах, включая агрономию, — застрял в лифте с юной барышней из бухгалтерии. Увы, эта эротическая мизансцена обернулась для обоих настоящим триллером. Осознав, что лифт не едет и их не слышат, девушка побелела лицом, села на пол и начала трястись, как старый будильник. Потом вскочила, стала тарабанить в дверь, кричать и плакать. Операция спасения затянулась, и, чтобы барышня не сошла с ума, мудрый ответсек отвлекал ее разговорами — в частности, пересказывал статью о скандале в политбюро компартии Китая. Когда дверь, наконец, открыли, барышня выскочила в коридор, и, как мышь от Степана Алексеевича, кинулась наутек.

Мне показывали студента, который боялся экзаменов так, что трижды (!) падал в обморок на сессии, пока на кафедре ему не придумали заочную форму аттестации. Правда, прежде обморочного чуть не отчислили: друзья, пытаясь спасти товарища, предложили ему выпить перед экзаменом, чтобы сбросить напряжение. Герой влил стакан, зашел в аудиторию, взял билет и уснул. Он проспал и толчки друзей, и обидные ругательства преподавателя, и приезд бригады скорой помощи. Не сработало.

Кого ни возьми — один за пятьдесят лет не смог себя заставить сесть в самолет, другой никогда не ложится на казенное белье в поезде, третий цепенеет при виде безобидного ужа...

Так что нет, не показался мне смешным человек, спасовавший перед пернатыми. И я даже не уверен, нужно ли тратить себя на то, чтобы непременно перебороть свой страх. Может, проще кого-нибудь дернуть за рукав?

Вот что я хотел сказать дедушке. Но поскольку он уже скрылся из виду, пришлось все выше написанное высказать воронам.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Дмитрий Басов, психоаналитический психолог: "Фобия — это сильный иррациональный страх перед определенными предметами, действиями, ситуациями, корни которого, как правило, уводят в детство. С психоаналитической точки зрения за фобиями стоит дефицит любви. Точнее, отсутствие понимающего взрослого, который объяснил бы ребенку противоречивость его чувств в эмоционально значимой ситуации. В итоге психика ребенка не справляется с собственными влечениями и агрессивными импульсами, подавляет их. Подавленные чувства, не находя себе выхода, трансформируются в тревогу. Тревога — трудно переносимое чувство, поэтому психика стремится опредметить тревогу, привязать ее к конкретному объекту. А в случае, когда реальной опасности и угрозы для жизни нет, тревога становится иррациональной и привязывается к предметам или ситуациям, символически отражающим внутренний конфликт".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Придерживаюсь здорового рациона, но ужинаю обычно поздно — из-за работы. Наберу ли я, как говорят, лишний вес из-за этого?

ГЕННАДИЙ

ШИРЛИ УОРД, СПЕЦИАЛИСТ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Если говорить коротко, то нет. Сам по себе прием пищи после девяти вечера не сделает тебя толще. Гораздо больше проблем будет, если ты ляжешь спать на пустой желудок. Потому что, когда ты голоден, мозг не отдыхает как надо, ты не высыпаешься и, как следствие, на следующий день ешь больше, чем обычно (по данным исследований, после некачественного сна человек потребляет на 549 ккал больше — в среднем). Кроме того, сон тоже требует энергетических затрат — на восстановление работавших весь день клеток. Вопрос в том, что и сколько съесть на ночь, чтобы не повредить качеству сна. Курочка с овощами вроде здоровая еда, но съешь слишком много протеина — и вот он, прерывистый неглубокий сон (пищеварительной системе придется активно и долго работать, чтобы расщепить белок). Лучше закинь внутрь 50 г индейки — в ней много триптофана, который способствует выработке мелатонина, гормона сна.

ЧТО ЕЩЕ ПОМОГАЕТ ХОРОШО СПАТЬ?

НУТ

Утверждается, что две трети содержащегося в нуте триптофана пребывает в так называемой свободной форме, благодаря чему он быстрее усваивается и быстрее оказывает свое умиротворяющее действие.

ВИШНЕВЫЙ СОК

Мы не рекомендуем пить сладкие напитки, но немного сока на ночь не повредит: в вишне есть собственно мелатонин. Благодаря этому продолжительность качественного сна после стакана такого сока может увеличиться аж на 90 минут.

САЛАТ ЛАТУК

В листьях этого салата содержится лактукарий — вещество, оказывающее на человека седативный (то есть успокоительный) эффект. Так что индейка с латуком — то что надо!

ФОТО: DAVID ABRAHAMS, GETTYIMAGES.RU, EAST NEWS

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО В ЧАС ПИК МОЖНО МЧАТЬСЯ НА ПИКЕ СКОРОСТИ

За один день здесь можно прокатиться по песчаным дюнам, снежным склонам и морским волнам . Откройте Дубай, город бесконечных возможностей – на VisitDubai.com

DUBAI

Зачем на пиджаке нужна нижняя пуговица, если ее все равно не принято застегивать?

БОРИС

ГЕОРГИЙ КОСТАВА, ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ MEN'S HEALTH

Всему виной английский король Эдуард VII и его королевский аппетит. В начале 1900-х монарх так округлился, что не мог застегнуть нижнюю пуговицу ни на одном из своих пиджаков. Ну а подданные во дворце, чтобы не обижать Эдуарда, последовали его примеру — и тоже перестали застегиваться наглухо. Случайность, как водится, стала модной, и до сих пор пиджаки шьются с учетом фишки столетней давности. Попробуй, застегнись на все пуговицы — и почувствуй, как это тебя сковывает. Теперь расстегни нижнюю — и ходи королем.

Все говорят: кубики, кубики на животе. Но никто не задается вопросом: были ли кубики на животе человека, который жил тысячи лет назад? В нашей ли это природе?

ТИМОФЕЙ НОСКОВ

ДЭННИ ЛОНГМАН, АНТРОПОЛОГ, ЭВОЛЮЦИОННЫЙ БИОЛОГ ИЗ КЕМБРИДЖСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

Были. Но благодарить за это надо не планки и скручивания, а метание копья и размахивание дубинкой. В первобытные времена средний мужик испытывал нагрузки, схожие с тренировочным режимом современного спортсмена-легкоатлета. Приведу данные из журнала Journal of Human Evolution: в течение недельного похода за мясом мастодонта охотники-разведчики пробегали от 120 до 160 км (то есть минимум 17 км в день). При этом потребляли они в лучшем случае 2000 ккал в день, источниками которых служили постное мясо, рыба, орехи, овощи и фрукты. Никаких зерновых, молочных и прочих привычных для нас продуктов. Таким образом, наши предки вели очень спортивный образ жизни, а легкого источника калорий для накопления жировой прослойки у них не было. И кубиков на животе было просто не избежать.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

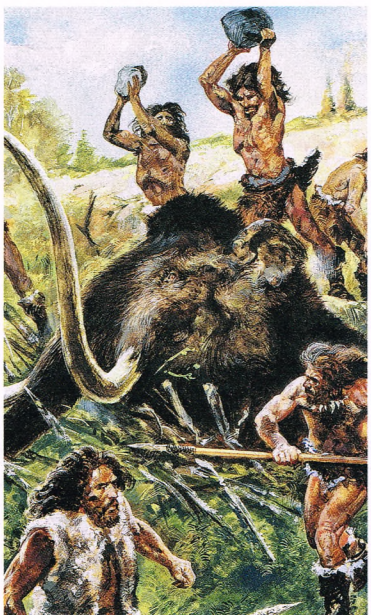
Если попадается инфа, что "такая-то знаменитость снялась голой для такого-то издания", сразу лезу в интернет искать ее фото. И иногда мне кажется, что я извращенец.

FEDOROF

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ, ДОЦЕНТ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (США)

Добро пожаловать в клуб. Большинству людей любопытно узнать о сексуальной жизни других, особенно если эти другие — те, кого мы "знаем". Благодаря этому интересу и процветает желтая пресса. Когда есть возможность подсмотреть что-то личное, то, что обычно скрывают, появляется мимолетное ощущение, что наконец-то мы знаем, что кроется под хорошо продуманным звездным имиджем (и под звездной одеждой заодно). Да и вообще — интерес мужчины к голой женщине объясним, как мало что в этой жизни. Ты спросишь: хорошо ли подглядывать? Не очень. Извращенец ли ты? Вряд ли.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ



Можно ли все-таки есть сырые сосиски, сардельки и тому подобное? В детстве нам говорили, что нельзя. А все едят — и ничего.

ПЕТР РАССТЕГАЕВ

ЛЮБОВЬ ХМАРА, ГЛАВНЫЙ ТЕХНОЛОГ ЗАВОДА ПО ПРОИЗВОДСТВУ МЯСА ИНДЕЙКИ ГК "ДАМАТЕ"

Если излагать правильным технологическим языком, сосиски и сардельки относятся к группе "Изделия колбасные вареные". То есть это продукт, уже полностью готовый к употреблению — даже без дополнительной кулинарной или термической обработки. Однако существует традиция, или даже норма, что сосиски и сардельки нужно есть в отварном или разогретом виде. Можно сказать, что в этом вся изюминка продукта: после отваривания или разогрева сосиски или сардельки становятся сочнее, вкуснее и ароматнее — так было задумано изначально. В этом и вся разница.

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Когда веду себя как джентльмен (костюмчик, манеры), девушки со мной общаются без энтузиазма. Но стоит начать вести себя как законченный эгоист и хам — они в восторге.

НИКИТА ПОПОВ

Про магнетизм "плохих парней" можно написать диссертацию, но если коротко, страсть к таким персонажам питают, как правило, девушки с богатой коллекцией неврозов. Такие, к примеру, которых обделяли вниманием отцы. Девочки их любили до замирания сердца, а в ответ получали игнор. Вырастает такая девочка, начинает встречаться с хорошим мальчиком, а мужчину в нем не видит. Все хорошее, что он делает, для нее слабость, признак подкаблучника и амебы. Ей нужно, чтобы ее обижали, подкалывали, обманывали, и чем больше об нее вытирают ноги, тем гарантированнее она втрескается: для нее чувство любви немыслимо без чувства обиды, унижения и собственной ущербности. Размотать этот клубок зачастую можно только на кушетке у профессионального мозгоправа. Но если тебе кажется, что плохих парней любят ВСЕ женщины, — так это только кажется. Нет, не все. Но многие.

Во время полового акта не могу продержаться долго, а жена, наоборот, медленно разогревается. Как быть?

ПЕТР

Самое простое — подстраховаться презервативом. По моему личному опыту, даже самый скорострельный пенис, упакованный в резину, способен продержаться на пару минут дольше. Еще неплохо себя зарекомендовали насадки на пенис (по сути, тот же презерватив, но гораздо толще; бывают с закрытой и открытой головкой) и эрекционные кольца. Не хочешь задействовать допснаряжение? Попробуй на подступах к оргазму (своему) делать паузу и переключаться на какие-то другие виды эротической коммуникации: за это время ты успеешь чуть остыть, а жена, наоборот, не успеет. Либо просто "пропусти даму вперед": потрать 70% отведенного времени на ласки, в процессе которых партнерша либо благополучно кончит, либо возбудится так, чтобы спринтерски финишировать после проникновения. К слову, именно финальная стадия (ощущение, что партнер уже на грани), и есть один из самых возбуждающих моментов, который запускает ее собственную разрядку (вроде ничто не предвещало наступление оргазма у нее — а вот уже и он).

Мы знакомы всего три недели, и во время второй нашей близости я услышал от нее: "Я хочу, чтобы ты в меня кончил". Зачем ей это нужно?

ЮРИЙ

Самый очевидно-невероятный ответ: она хочет от тебя детей (хотя есть микрошанс, что девушка росла в стае обезьян или в женском монастыре, где ей забыли рассказать, как происходит зачатие). Невероятный, потому что даже по женским меркам принимать подобные решения после трех недель знакомства — рановато. Скорее, дело в том, что она пьет противозачаточные таблетки или умеет (точнее, думает, что умеет) высчитывать "безопасные дни". И ей, как и многим из нас, нравится ощущение завершения (эти вот последние настойчивые фрикции, сам момент эякуляции и приятное тепло, разливающееся внутри). Ну и вообще, в таком финале есть определенная логика и красота. В отличие от прерванного полового акта, когда партнер суетится, пытается расстыковаться и не залить спермой наволочку или репродукцию Рембрандта, висящую над кроватью.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

Женско-мужской разговорник помогает существам с разных планет общаться на одном языке. Сегодня в программе — удивительные названия современных косметологических процедур. Не пугайся, если она попросит у тебя денег на что-то из этого.

МЕЗОТЕРАПИЯ

Метод, при котором в кожу вкалывают "коктейли" из витаминов, экстрактов, кислот и прочего. Кожа вмиг разглаживается и оживает, не то что после крема.

LPG

Относительно старый, но никем не отмененный массажный аппарат, который избавляет девушек от явного и мнимого целлюлита. Ни одна дама не знает, как расшифровывается LPG, а ты знаешь: это инициалы изобретателя Луи-Поля Готье.

КАРБОКСИТЕРАПИЯ

Это когда на лицо шлепают гелевую маску с веществами, при контакте которых выделяется углекислый газ. Смысл в том, что, проникая в кровеносную систему, газ уменьшает вязкость крови и ускоряет клеточный метаболизм.

ХОККЕЙ

Мария Букшеванная

ВОЗРАСТ: 21 ГОД

РОСТ: 170 СМ

ВЕС: 60 КГ

ПОБЕДЫ: СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ТУРНИРА ЧЕТЫРЕХ НАЦИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖНЫХ КОМАНД (2010), ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ТУРНИРА ЧЕТЫРЕХ НАЦИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖНЫХ КОМАНД (2011), ЧЕМПИОНКА МИРА СРЕДИ МОЛОДЕЖНЫХ КОМАНД (2011)

Ты, может быть, не знаешь, но в хоккей играют не только настоящие мужчины, но и прекрасные девушки. Посмотри на Машу и представь, сколько потерял тот трус, который не играет в хоккей, — ведь он мог оказаться с ней в одной раздевалке!

1. КТО ТАСКАЛ ЗА ТОБОЙ ХОККЕЙНЫЙ БАУЛ?

Сначала папа таскал, причем не только мой баул, но и сумку моего брата, тоже хоккеиста. А потом — сама. Едешь на сборы в Новогорск, у тебя в руках клюшка, сумка, баул... И ведь обязательно кто-то позвонит, а тебе даже трубку взять нечем.

2. РАЗ У ВАС ТАКАЯ ХОККЕЙНАЯ СЕМЬЯ, ВЫ, МОЖЕТ, ЕЩЕ И ВМЕСТЕ ИГРАЛИ?

У нас тренер иногда устраивал матчи, в которых против нас играли родители. Было смешно: здоровые мужики катаются коряво, падают. А с братом мы долго в одной команде были. В России женских клубов мало, и на юношеском уровне разрешены смешанные команды. Переодеваться уходила в душ, правда, дверь туда не закрывалась.

3. А КАК С ДРАКАМИ В ЖЕНСКОМ ХОККЕЕ ДЕЛА ОБСТОЯТ?

Драк меньше. Женщины, скорее, затаят обиду и потом в быту отомстят. Я, правда, один раз дралась с мальчиком прямо в раздевалке. Мы проиграли, и один парень расстроился так, что чуть не плакал. Я стала его успокаивать, а другой участник нашей команды начал меня оскорблять (он вообще неровно ко мне дышал, как потом выяснилось). Когда он меня достал, я развернулась и дала ему кулаком в глаз. Костяшки отбила, но так и осталась стоять, потому что сама обалдела. А он подумал и с размаху дал мне в нос — у меня была разбита губа, подозрение на перелом носа. Причем нам было уже по 15–16 лет! До сих пор при встрече прощения просит.

4. КАКОЙ МАТЧ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЗАПОМНИЛСЯ?

Финал турнира на приз клуба "Золотая шайба" в 2005-м. Помню, ту игру транслировали по каналу "Спорт", и я, 11-летняя, очень перед ней волновалась — ночь не спала. В итоге, мы при полных трибунах выиграли 4:2, причем я — защитник — забила три шайбы. Еще, конечно, запомнился финал чемпионата мира — 2011 в Дмитрове. За нас пришел болеть весь город, мы пели гимн так, что голос срывали, а потом золотые медали нам вручал Третьяк.

ФОТО: ОЛЕГ ЗОТОВ; ВИЗАЖ: КАТЯ БОБКОВА; ОДЕЖДА: ПУЛОВЕР CALVIN KLEIN JEANS, ШОРТЫ LEVI'S

СБЕРБАНК
Всегда рядом

ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ ВАШИМ МЕЧТАМ!

ОФОРМИТЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КРЕДИТ ПО СТАВКЕ ОТ 14,5% ГОДОВЫХ

900* 8 800 555 55 50 www.sberbank.ru
(звонки по России – бесплатно)

Акция проводится в период с 16.11.2015 по 29.01.2016 включительно (период приема кредитных заявок) во всех кредитующих подразделениях ПАО Сбербанк. В рамках Акции при условии оформления кредита на сумму от 400 000 рублей по программе Сбербанка «Потребительский кредит под поручительство физических лиц» устанавливаются следующие процентные ставки по кредитам в рублях РФ: для физических лиц, получающих пенсию на счет карты/вклада, открытого в Сбербанке, а также физических лиц – работников предприятий – участников Зарплатных проектов Сбербанка – от 14,5% до 22% годовых; для других категорий заемщиков – от 19% до 26,5% годовых. По данной программе необходимо поручительство физического лица. В рамках Акции при условии оформления кредита на сумму от 400 000 рублей по программе Сбербанка «Потребительский кредит без обеспечения» устанавливаются следующие процентные ставки по кредитам в рублях РФ: для физических лиц, получающих пенсию на счет карты/вклада, открытого в Сбербанке, а также физических лиц – работников предприятий – участников Зарплатных проектов Сбербанка – от 15,5% до 23% годовых; для других категорий заемщиков – от 20% до 27,5% годовых. Общие условия кредитования в рамках Акции: валюта кредита – рубли РФ. Максимальная сумма кредита – 1 500 000 рублей по программе «Потребительский кредит без обеспечения» и 3 000 000 рублей по программе «Потребительский кредит под поручительство физических лиц». Минимальная сумма кредита – 400 000 рублей. Итоговая сумма кредита и процентная ставка для конкретного заемщика определяются Банком индивидуально в зависимости от срока кредита, финансового состояния, категории и платежеспособности клиента. Срок кредита от 3 до 60 месяцев включительно. Погашение кредита осуществляется аннуитетными платежами. Подробная информация об Организаторе, сроках и условиях Акции – по телефону 8 800 555 55 50 или на сайте www.sberbank.ru. Изменение условий производится Банком в одностороннем порядке. ПАО Сбербанк. Генеральная лицензия Банка России № 1481 от 11.08.2015. * Номер 900 доступен для абонентов сотовых операторов МТС, «Билайн», «Мегафон» на территории России. Тарификация бесплатная при нахождении в домашнем регионе и во внутрисетевом роуминге. Реклама

НАТУРАЛЬНЫЙ АФРОДИЗИАК МГНОВЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Зажги зеленый свет в ее постель

Сельдерей, может, и не такой уж очевидный выбор для закуски на романтическом свидании, как омары или устрицы, но зато самый правильный. Отсутствие должной элегантности этот овощ с лихвой компенсирует присутствием в своем составе двух сногсшибательных феромонов — андростенона и андростенола, делающих самого затрапезного тебя вожделенным принцем в глазах визави противоположного пола. Всего одна палочка сельдерея — это целый секс-динамит, сообщают пылкие ученые из Чикаго. Автор исследования Алан Хирш, краснея и часто дыша, описывает его действие так: "Ты съедаешь сельдерей вместе с его феромонами и тут же начинаешь источать их сам — через дыхание и потовые железы. Твой запах меняется сразу, и это не ускользает от чуткого женского носа напротив". Так что эффект моментальный, имей это в виду в следующий раз, когда соберешься соблазнить кого-нибудь за ужином с вином и сельдереем, чтобы не удивляться, если до десерта вы так и не доберетесь.

ТРИ ШАГА К ЦЕЛИ

Запланируй на вечер такое меню, которое заставит твои феромоны заработать на полную катушку уже через 10 минут. И не надо никакого парфюма с афродизиаками.

01 КРОВАВАЯ МЭРИ

Глотни коктейля — обрети смелость, откуси сельдерея — обрети привлекательность. Бонус: такая закуска почистит дыхание между глотками.

02 ПАЛОЧКИ И СОУСЫ

Макай сельдерей в гуакамоле — в авокадо содержится витамин B_6, а он вызывает прилив гормонов, разжигающих твое либидо.

03 СУП С ТРЮФЕЛЯМИ

Трюфели — тоже афродизиак, источник андростенона, так что их дуэт с сельдереем удвоит твои шансы на приятное продолжение вечера.

ФОТО: DAVID SYKES, ROWAN FEE; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ALCONIC

ИЗ ГЕРМАНИИ С ЛЮБОВЬЮ

Немецкие машины стильны и продуманы до мелочей, как и мужские стрижки. Сегодня у нас на тест-драйве модели Rowenta for men, которые позволят тебе объезжать парикмахерские стороной, ведь с ними у тебя дома будет свой собственный салон.

1 Мощный мотор

Запустив двигатель любой Rowenta for men, ты не почувствуешь ни лишних шумов, ни лишних вибраций — именно так и должен работать механизм, созданный немецкими инженерами. Его мощности хватит для уверенного движения по самой заросшей местности, а ресурса — на то, чтобы служить тебе до самых седин.

2 Удовольствие от управления

Тебе знакомо ощущение, когда машина четко следует за каждым твоим движением? Только Rowenta обладает необходимым опытом и пониманием того, как создавать максимально практичные и эффективные устройства для стрижки волос. Не случайно этот немецкий бренд существует уже более ста лет — он основан в 1909 году.

3 Качество отделки

В немецких машинах нет места материалам низкого качества. Проведи рукой по этой машинке, и ты почувствуешь приятный холод металла, плотность качественного пластика и идеальную сборку, которую выдают ровные и почти незаметные швы. При этом цена Rowenta for men совсем невысока, что редкость для машин из Германии.

4 Строгий дизайн

Немцы умеют делать вещи, которые выглядят благородно с любого угла. Rowenta for men и тебе позволит выглядеть отлично. Делать стрижки этими машинками не сложно, и скоро ты перестанешь понимать, зачем вообще нужны парикмахерские, когда есть такая техника.

Модельный ряд

УНИВЕРСАЛ

Богатая комплектация отличает лучшие из машин, и TN9000 Wet & Dry 6 в 1 относится именно к этой категории: 2 направляющие (для головы и бороды) и 3 насадки — широкая (32 мм), высокоточная (20 мм) и специальный съемный блок для носа и ушей. Владельца TN9000 Wet & Dry 6 в 1 можно сразу узнать не только по идеальной стрижке и аккуратной бородке, но и по уверенности во взгляде — этот человек привык выбирать лучшее.

КРОССОВЕР

Не все машинки могут изменять высоту клиренса так мягко и точно, как Rowenta TN1410. Настройка длины с шагом в 1,5 мм и 2 регулируемые насадки для стрижки (от 3 до 15 мм и от 18 до 30 мм) помогут подобрать оптимальные настройки для любой задачи.

ВНЕДОРОЖНИК

TN5100 и TN5120 легко форсируют водные преграды. Усиленная конструкция позволяет джипам срезать дорогу. Водонепроницаемый корпус и титановые лезвия помогают срезать волосы даже под проливным душем. Входящий в комплект чехол пригодится на привале.

КАБРИОЛЕТ

Те, кто следят за модой, оценят черно-белый кузов машинки для стрижки волос TN1400. С ней можно быть уверенным, что прическа всегда будет в порядке — даже при поездке с открытым верхом на высокой скорости ветер не испортит ее.

ЭЛЕКТРОМОБИЛЬ

Электрокары, как и бороды, — тренд последних лет. NOMAD Beard TN2310F0 готов в течение часа на одном заряде ухаживать за твоей бородой, а потом, запарковавшись в удобной подставке, пополнять заряд своего аккумулятора.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОБРЕТИ ПРУЖИНЯЩИЙ БЕГ С ПОМОЩЬЮ НАШЕЙ РАЗМИНКИ

12 МИНУТ ДО РЕКОРДА

Прокачай свою предбеговую разминку. Делай 10 повторов на каждую ногу.

01 РАЗГИБАНИЕ БЕДРА

Наклонись вперед на 45°, слегка согнув колени, подними одно колено к груди, затем резко разогни его, как бы делая удар назад.

02 РАЗГИБАНИЕ ГОЛЕНИ

Стоя прямо, согни колено, подтянув пятку к ягодицам, затем опусти ногу обратно на пол.

03 СГИБАНИЕ БЕДРА

Стой прямо, подними колено к груди, потом опусти ногу обратно на пол.

04 СГИБАНИЕ ГОЛЕНИ

Стой прямо, подними колено до уровня талии, сделай удар вперед, распрямив ногу в колене, опусти ногу обратно на пол.

05 СГИБАНИЕ СТОПЫ

Стой на одной ноге, вторую ногу слегка оторви от пола, сгибай и разгибай пальцы ног вверх и вниз.

Растяни свою выносливость и силу

Растягиваться. Не растягиваться. Растягиваться слегка. Просто намазаться разогревающим гелем. Сколько тренеров, столько и мнений по поводу уместности растяжки перед бегом: ведь, с одной стороны, статичные упражнения снижают силу мышц, а с другой, быстрое встряхивание ног (еще один популярный способ разминки) потенциально может травмировать твои неразогретые конечности. Но теперь спорам пришел конец, ведь японские ученые из Университета Такуэн разработали отличный набор из 5 упражнений, который убережет тебя от травм, повысит выносливость и поможет побить персональный рекорд. В ходе экспериментов после этой 12-минутной динамичной разминки спортсмены смогли бегать на три минуты дольше, используя 90% максимального объема легких. В среднем дистанция пробега до наступления полного утомления у подопытных увеличилась на 1 км. Делай выводы, ну и эту суперрастяжку!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей, прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе микроэлементы, необходимые для восстановления организма.

Система оптимального питания Opti-men была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, обеспечите себе прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА – WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – МАГАЗИНЫ РЭМ (812) 234 54 76, (812) 272 0557, WWW.FITNESSBAR.RU
САМАРА – WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК – WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ – WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ – WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК – WWW.SIBATLET.RU
КРАСНОДАР, НОВОРОССИЙСК, АНАПА - WWW.NOVOSPORT.RU
УФА – WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК,БЛАГОВЕЩЕНСК – WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО – WWW.PROTEINOV.RU
ТОМСК – WWW.ATLET.TOMSK.RU
ПЕРМЬ – WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК – WWW.SPORTSHOP-OMSK.RU
РОСТОВ, ТАГАНРОГ –WWW.MEDVED-SPORT.RU
ТЮМЕНЬ – 8-3452-202204
НИЖНЕВАРТОВСК – WWW.IRONARGUMENT.RU
КУРСК – WWW.FITNESS-KURSK.RU
НОГИНСК, РЕУТОВ – WWW.OLIMPSPORTPIT.RU
ЯРОСЛАВЛЬ – WWW.WEIDERSPORT.RU/
НИЖНИЙ НОВГОРОД – WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА – WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ – WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ – WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ – +7-473-259-80-67

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

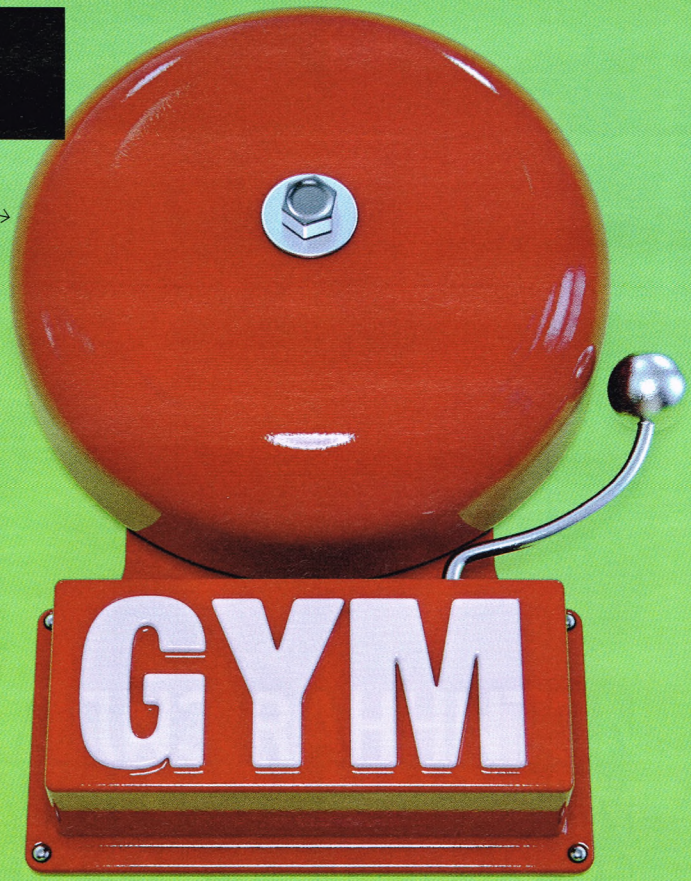
5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Комплекс ингредиентов, необходимых для поддержания баланса питательных веществ в мужском организме

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

© 2011 Optimum Nutrition Inc.



ПРОЗВЕНЕЛ ЗВОНОК — ИДИ В СПОРТЗАЛ. ЧТО ТУТ СЛОЖНОГО?

Сделай тренировки привычкой всего за 30 дней

Ну что, за праздничным столом опять надавал себе ворох несбыточных обещаний из серии "Новый год, новый я", большинство из которых традиционно даже и не начнешь реализовывать? И еще один год членства в дорогом спортклубе будет бездарно профукан? Не бойся, в этот раз ты точно справишься — ведь в помощь тебе исследование, опубликованное в Journal of Health Psychology, которое объясняет, как "подсесть" на спортзал, будто на наркотик. Все очень просто: нашему организму требуется месяц, чтобы превратить любое повторяющееся действие в привычку. Только ему надо помочь, придумав какой-то стимул. То есть создать в своем мозгу следующую цепочку: "стимул — моментальное выполнение запланированного действия". К примеру, заведи будильник на то время, когда тебе нужно идти в зал, и скажи себе, что когда ты слышишь звонок — ты тут же отправляешься на тренировку. Фокус в том, что ты выполняешь задуманное без всяких раздумий и промедлений, не давая себе шанса сочинить отмазку. Продержись так всего месяц, и за это время у тебя сформируется стойкая привычка, а ты начнешь получать удовольствие от регулярных тренировок и прекратишь зависеть от собственного настроения и лени. То есть, говоря проще, всего через месяц ты уже будешь ждать звонка будильника, зовущего тебя в зал.

НОВЫЙ ЛУЧШИЙ ТЫ

Теперь, когда ты знаешь, как обзавестись полезными привычками, пришло время избавиться от вредных. И тут действуй по науке.

01 БУДЬ РЕАЛИСТИЧЕН

Ставь себе конкретные, реалистичные и достижимые за определенное время цели. По данным Management Review, эта формула реально работает.

02 СМОТРИ ФАКТАМ В ЛИЦО

Позитивный подход хуже реалистичного взгляда на вещи. Исследования показали, что те, кто отдавал себе отчет в том, что диета — это тяжелый труд, скинули на 10 кг больше.

03 НАЧИНАЙ С МАЛОГО

Ученые утверждают, что силу воли можно натренировать, как мышцы, надо просто чаще устанавливать себе рамки. Для начала запрети себе разговаривать с полным ртом, ну а потом избавься и от тяги к сладкому.

СТРЕСС, КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ

Эта статья поможет тебе сделать две важные вещи: во-первых, понять, сколько именно в твоей жизни стресса, а во-вторых, узнать о нескольких вариантах, которые могут помочь снизить его уровень.

Ты когда-нибудь пытался подсчитать уровень стресса в своей жизни? А вот американские психиатры Томас Холмс и Ричард Рэй еще в 1967 году задались этой целью. Они разработали специальную шкалу, в которой разные события, которые могут произойти в жизни каждого, оценены в баллах стресса (от 0 до 100)*. Вот несколько примеров!

ТРАВМА ИЛИ БОЛЕЗНЬ

Болезнь или травма — всегда стресс, но самое обидное, если это случится во время путешествия даже недалеко от дома, например по России. Тут и 53 балла могут оказаться недостаточно высокой оценкой!

■ Попробуйте перед отпуском купить страховку, причем лучше с дополнительными опциями вроде оплаты не только самого лечения, но и перевозки больного (все-таки страна у нас немаленькая, и расстояния — под стать). И пусть воспользоваться тебе ей не придется никогда, но на душе, вероятно, может стать спокойнее, а это уже немало.

РЕЗКИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЯСЕНИЯ

Это понятие включает в себя кражу кошелька, которая, увы, нередко случается на отдыхе. Такой стресс вполне может потянуть за собой и другие, например изменение финансового положения (37 баллов) или долг (30 баллов).

■ Старайся держать при себе как можно меньше наличности, а все сбережения хранить на банковской карте, которую, кстати, можно застраховать от той же кражи или других преступных действий.

ИЗМЕНЕНИЯ УСЛОВИЙ ЖИЗНИ

Известный страх вернуться из отпуска в затопленную или как-то еще пострадавшую квартиру преследует многих из нас.

■ А если попробовать от него избавиться, застраховав не только свое жилье, но и свою ответственность? В этом случае страховая компания выплатит тебе деньги, и если соседи затопят тебя, и если ты затопишь соседей (или как-то еще испортишь их жилье).

ИЗМЕНЕНИЕ ВАЖНЫХ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИВЫЧЕК

Если тебе кажется, что покупка всех этих страховок заставит тебя экономить и в чем-то ужиматься, успокойся — узнай о возможных вариантах.

■ Сегодня цены на полисы достаточно привлекательны, тем более что многие компании предлагают оплату в рассрочку. Изучи предложения и выбери лучшее.

ОТПУСК

Казалось бы, отпуск должен радовать. Но одни волнуются, что оставляют без присмотра квартиру. Другие опасаются, что в поездке у них могут украсть деньги. Третьи боятся, что на отдыхе может заболеть кто-то из близких.

■ Как мы уже убедились, страховка может быть подходящим решением для многих переживаний, но покупать ворох страховых полисов на все случаи жизни и муторно, и может быть не дешево. Впрочем, теперь этого можно избежать. Новая программа страхования от компании ООО СК "Сбербанк страхование" под названием "Без забот" готова одна заменить несколько страховых полисов: для недвижимости и всего, что в ней есть, гражданской ответственности, здоровья во время путешествия по России и даже для твоих банковских карт, документов и гаджетов. При этом годовая стоимость страхования "Без забот" ниже, чем, например, стоимость приобретения множества страховых программ ООО СК "Сбербанк страхование" по отдельности. Полис позволяет застраховать то, что нажито непосильным трудом, на вполне серьезную сумму. При этом ехать никуда не придется — оформить страховку можно онлайн, а сэкономленное время лучше потратить на планирование отдыха, в котором тебя теперь уже точно не будут беспокоить лишние волнения.

Баллы по шкале стресса предлагается суммировать и делать выводы: если наберется более 150, риск развития стрессового расстройства — высокий. В этом материале упомянуты лишь несколько из факторов стресса шкалы Холмса-Рэя, но суммировав их все, ты уже получишь 226 баллов, при этом защититься от них не сложно.

Выход: новая программа от компании "Сбербанк страхование" под названием "Без забот" готова одна заменить целую кучу страховых полисов: для недвижимости и всего, что в ней есть, гражданской ответственности при эксплуатации жилья, здоровья во время путешествия и даже банковских карт. При этом годовая стоимость "Без забот" — от 5,5 тысяч до 9,9 тысяч рублей (в рассрочку — всего 490 рублей в месяц!). Такой незначительный взнос позволяет защитить все, что нажито непосильным трудом, на вполне серьезную сумму. Например, отделка квартиры может быть застрахована на 600 000 рублей, а банковские карты — на сумму от 120 000 до 250 000 рублей. И ехать никуда не придется — оформить страховку можно онлайн, а сэкономленное время лучше потратить на планирование отдыха, в котором тебя теперь уже точно не будут беспокоить лишние волнения.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

*therapy.irkutsk.ru/doc/srrs.pdf

Страховые услуги в рамках программы страхования "Без забот" оказывает ООО СК "Сбербанк страхование" (Лицензии Банка России на осуществление добровольного имущественного страхования СИ № 4331 и добровольного личного страхования, за исключением добровольного страхования жизни, СЛ № 4331, выданы 05.08.2015 бессрочно). ПАО Сбербанк (Генеральная лицензия Банка России № 1484 от 11.08.2015) выступает агентом страховой компании на основании договора. С подробной информацией об условиях страхования можно ознакомиться на сайте www.sberbankins.ru и в полисе страхования.

СБЕРБАНК
Всегда рядом

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

А ЧТО ЕСЛИ...

В новом году на этих страницах мы будем задаваться умозрительными вопросами про женщин и давать на них практические ответы. А что если девушка обиделась на тебя без видимой причины? А что если у нее есть "школьный друг", с которым она любит встречаться? А что если она грызет ногти, и ты не знаешь, как ее от этого отучить?

ФОТО: LEGION-MEDIA

А ЧТО ЕСЛИ...

...девушка не хочет смотреть с тобой порно, а ты об этом всю жизнь мечтал?

СИТУАЦИЯ: ты предложил девушке посмотреть вдвоем порно, а она отвечает тебе совсем не то, что ты хочешь услышать. Как продолжать диалог, чтобы добиться своего?

● ЭТО ГОВОРИ ● ЭТОГО НЕ ГОВОРИ

ОНА: "ЧТО? МЕНЯ ТЕБЕ УЖЕ НЕДОСТАТОЧНО?!"

● "МНЕ КАЖЕТСЯ, ЭТО БУДЕТ ЗАБАВНО".

● "МНЕ КАЖЕТСЯ, ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОПРОБОВАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ".

Успех ждет тебя в том случае, если ты пытаешься разукрасить вашу и без того бодрую, бурлящую сексуальную жизнь. Спасать таким образом вялые отношения не стоит.

ОНА: "НИКОГДА И НИ ЗА ЧТО!"

● "НУ КАК СКАЖЕШЬ".

● "НЕ БУДЬ СКРОМНИЦЕЙ!"

Как знать, может, у нее с просмотром порно связаны давние неприятные и постыдные воспоминания. Тут напористыми уговорами дело не решить. Придется обсуждать вопрос.

ОНА: "НУ ВЕДЬ ТАМ ВСЕ ОЧЕНЬ ГРУБО!"

● "ОКЕЙ, ВЫБЕРИ ТО, ЧТО НЕ ГРУБО".

● "ПРОСТО ПОВЕРЬ МНЕ И ПОСМОТРИ".

Порнография давно научилась предлагать то, что нравится девушкам, без всяких этих "иди сюда, грязная шлюха, сейчас ты получишь по заслугам!". Пусть сама выбирает.

ОНА: "ХВАТИТ, Я УЖЕ ДОСТАТОЧНО УВИДЕЛА".

● "Я, ПОЖАЛУЙ, ТОЖЕ".

● "ПОГОДИ, ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ВПЕРЕДИ!"

Она пошла тебе навстречу — позволь ей руководить процессом. Решила, что достаточно, — так тому и быть. Захотела попробовать вот эту позу? Славненько!

Эксперт: Дэвид Лей, клинический психолог, автор книги Insatiable Wives

Старость поддает газку

Тут вот какие горькие новости: ученые добыли первые доказательства того, что сладкая газировка — если хлебать ее ежедневно — не просто делает тебя жирненьким. Она, возможно, приводит к раннему старению клеток организма.

В исследовании, проведенном Калифорнийским университетом в Сан-Франциско, говорится следующее: у людей, которые пьют больше сладкой газировки (вроде колы, всяких лимонадов и проч.), концевые участки хромосом (теломеры) короче. При этом научному миру давно известно, что теломеры уменьшаются с возрастом (то есть чем они короче, тем старее человек, и наоборот). И кроме того: чем меньше теломеры, тем выше риск развития диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

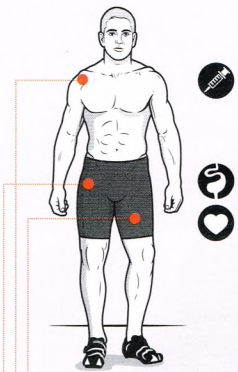
Ну а что там с собственно газировкой? Ученые всесторонне изучили теломеры обследуемых граждан и пришли к выводу: те, кто выпивает в день по пол-литра колы, в биологическом смысле примерно на 4,6 года старше тех, кто не выпивает. Схожий эффект на организм оказывает курение.

Как так получается? Автор исследования Синди Льюнг предполагает: калории из сладкой газировки мгновенно усваиваются, что приводит к экстренной выработке инсулина. Этот процесс сопровождается так называемым окислительным стрессом в организме, развитием инсулинорезистентности и воспалительными процессами — а все это вместе благоприятствует уменьшению длины теломеров.

Схожего эффекта можно добиться не только наливаясь колой и тархуном — ученые думают, что дело лишь в количестве сахара, которое попадает подобным образом в твой организм, а уж что ты пьешь — газировку или холодный чай из магазина — не так важно. Другое дело, что кола обычно уходит на ура литрами, а сахара в одной только баночке объемом 0,33 мл — порядка 35 граммов. Это пять чайных ложек.

ЖИЗНЕННАЯ СЧИТАЛОЧКА

Очевидно, что даже внешние параметры твоего тела многое говорят о том, как дела внутри. Сравни свои цифры с идеальными, добейся нужного результата и на 20% снизь шансы умереть раньше времени.



Чтобы вычислить все соотношения, измерь себя и раздели первый показатель на второй.

<0,95 СООТНОШЕНИЕ ТАЛИЯ/БЕДРА

Оставаясь в этих рамках, ты скорее избежишь метаболического синдрома (подразумевает в первую очередь ожирение и гипертоническую болезнь).

0,6 СООТНОШЕНИЕ ТАЛИЯ/ПЛЕЧИ

Во-первых, придерживаясь "0,6", ты снизишь свои риски столкнуться с диабетом. Во-вторых, однозначно будешь больше нравиться женщинам.

>60 СМ ОКРУЖНОСТЬ БЕДРА

Развитые квадрицепсы (а не жировая прослойка — она не считается) означают меньший риск сердечно-сосудистых заболеваний.

P.S. 66% РОССИЯН ЗА ВВЕДЕНИЕ АКЦИЗА НА ИМПОРТНЫЕ САХАРОСОДЕРЖАЩИЕ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ (ВЦИОМ)

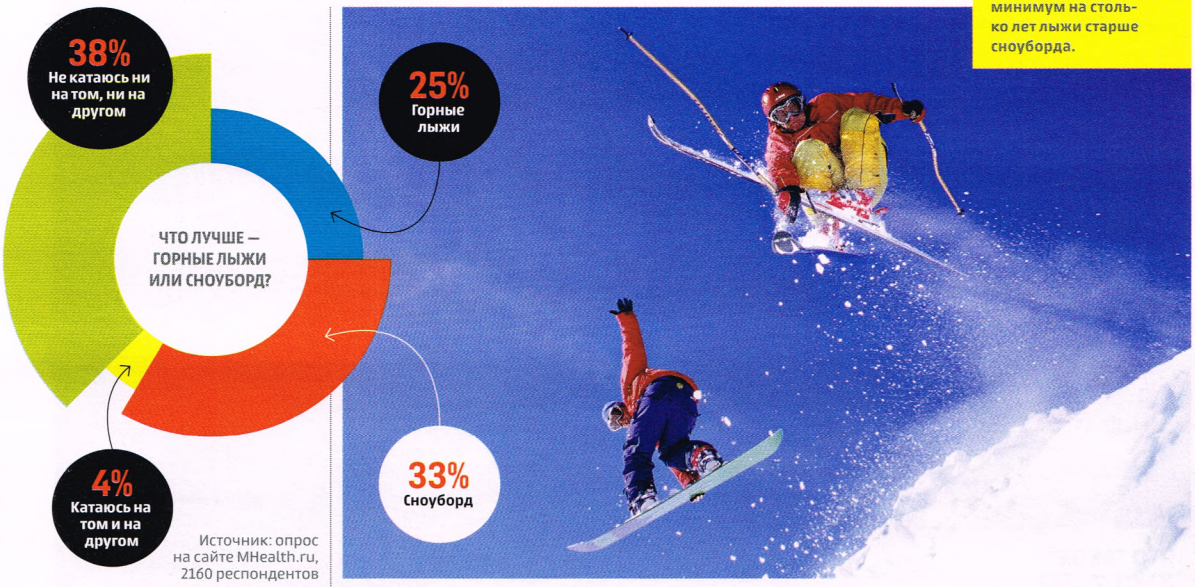
ФОТО: GETTYIMAGES.RU; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JURGEN ZIEWE

Одна хорошо, две — лучше?

Наверняка ты уже сделал свой выбор, и мы не будем тебя убеждать, что сноуборд круче, чем лыжи, или наоборот. А может, ты вообще не катаешься. Но в какую секцию отдать ребенка, если он попросится?

7000

минимум на столько лет лыжи старше сноуборда.



Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 2160 респондентов

Сноуборд опаснее горных лыж. Так как доска не отстегивается при падениях, она может травмировать, например ударив ребенка по спине. Так что горные лыжи лучше, чем сноуборд, а еще лучше для детей лыжи беговые, где опасность меньше. Да и цена занятий — тоже.

ДМИТРИЙ ПАВЛЕНКО, ВРАЧ ЛФК И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Вероятность погибнуть, катаясь в горах на лыжах, — 1 из 1,4 млн. Шансы закончить тем же, катаясь в горах на сноуборде, — 1 из 2,2 млн.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СТАТИСТИКИ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, США

Вообще ставить ребенка на лыжи можно уже в три года. Я бы сказал — даже нужно, потому что в этом возрасте дети еще достаточно бесстрашны. К тому же маленький рост и способность быстро приспосабливаться к обстоятельствам отлично помогают им осваивать азы техники. Со сноубордом другая история. Хотя современные производители и выпускают полноценную экипировку для 3–5-летних райдеров, на деле получается, что большинство детей в этом возрасте не могут освоить технику катания на доске. Так что я бы советовал ставить ребенка на сноуборд не раньше, чем ему исполнится пять лет, а то и на год-другой позже.

МАРК РЭЙМОНД, ИНСТРУКТОР VAIL SKI AND SNOWBOARD SCHOOL

Что сноубордисты травмируют чаще горнолыжников? Запястья (19% травм против 2%) и локти (16% против 6%). Чем горнолыжники жертвуют чаще сноубордистов? Коленями (39% травм против 17%) и большими пальцами рук (4% против 2%).

WESTERN JOURNAL OF MEDICINE

	ГОРНЫЕ ЛЫЖИ	СНОУБОРД
Сколько новичков среди тех, кто получает травму?	18%	49%
Средний возраст райдеров	30 лет	21 год
Сколько девушек среди тех, кто катается	42%	23%
Сколько килокалорий ты тратишь за час	314	334

ПО ДАННЫМ РЕСУРСА LAST MINUTE SKI DEALS

P.S. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ РЕКОРД СКОРОСТИ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ СОСТАВЛЯЕТ 252 КМ/Ч, НА СНОУБОРДЕ — 203 КМ/Ч

ФОТО: CORBIS / EAST NEWS

Кому наверх?

Когда в январе 2015-го Томми Колдуэлл и Кевин Йоргесон карабкались по отвесной скале Даун-Уолл на гору Эль-Капитан, полмира следило: смогут или нет? Смогли. Сегодня Колдуэлл рассказывает, как достичь вершины — любой, не обязательно гранитной.

1 Найди себе гору

Для меня скалолазание как еда, я просто не могу без него обходиться. Как только почувствуешь подобный голод — считай, ты нашел свое призвание. Только то, что вдохновляет, заставляет человека двигаться вперед и вверх.

2 Представь маршрут

Мы готовились к восхождению семь лет, и к моменту старта я знал каждое свое движение, помнил, куда и как лягут пальцы. Я вновь и вновь мысленно проходил весь маршрут целиком. Такого же подхода требует любое большое и сложное дело. Сначала в мельчайших деталях продумай, как ты покоришь свою цель, — и только потом приступай к делу. Иначе будешь не готов.

3 Не будь слишком спокоен

Не бойся стресса, ведь именно таким образом твое тело сообщает тебе, что ты — на пороге большого прорыва. Это странное ощущение в желудке — именно благодаря ему я знаю, что стремлюсь к тому, к чему стоит стремиться. Нервничаешь перед собеседованием? Значит, тебе нужна эта работа.

4 Игнорируй обстоятельства

В 2001-м я по неосторожности снес себе циркуляркой половину указательного пальца на левой руке. Врачи не преминули сообщить, что отныне я не профессиональный скалолаз. Именно это меня и раззадорило — я захотел доказать им обратное. Не надо винить в неудачах обстоятельства (но все же будь аккуратен с острыми предметами).

5 Не бойся провала

Если ты проходишь по-настоящему серьезное испытание, провалы на этом пути неизбежны. В скалолазании ты сталкиваешься с неудачами каждый день. Но каждое падение — это возможность подняться, каждая неудача на сложном участке — бесценный опыт для следующего сложного участка. Всегда помни: сегодня сложно — завтра легче.

ЧТО ТАКОЕ ДАУН-УОЛЛ?

На вершину Эль-Капитан (2307 м над уровнем моря) в национальном парке "Йосемити" (Калифорния, США) ведет сотня альпинистских маршрутов. Самый сложный из них — это как раз Даун-Уолл, 900-метровая вертикальная скала. Альпинисты покорили Даун-Уолл еще в 1970-м, но Томми Колдуэлл и Кевин Йоргесон стали первыми, кто поднялся наверх буквально на пальцах рук и ног, используя веревки лишь для страховки. Им потребовалось семь лет подготовки и 19 дней собственно на преодоление маршрута.

ФОТО: CORBIS / EAST NEWS

P.S. НОВЕЙШАЯ ВЕРСИЯ 10.11 ЭППЛОВСКОЙ ОПЕРАЦИОНКИ MAC OS X НАЗЫВАЕТСЯ EL CAPITAN — КАК РАЗ В ЧЕСТЬ ГОРЫ

ОЛИВЬЕ БЫЛ, ЕСТЬ И БУДЕМ ЕСТЬ

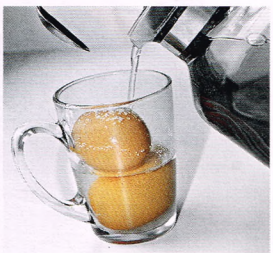
Вот решили вы с коллегами отметить Новый год на работе. Распределили обязанности. Но энтузиаст, вызвавшийся приготовить дома ведро оливье, начал праздновать раньше срока и на связь не выходит. А без салата ведь никак не обойтись!

Майонезное месиво из районных "Продуктов" оставь кому-нибудь другому. Мы сейчас расскажем, как экстренно обеспечить всех отменным оливье на рабочей кухне, где есть только чайник и микроволновка. Главное, чтобы магазин был поблизости.

ПРОБЛЕМА №1

Сварить овощи

В классическом советском оливье обязательно есть вареные картошка и морковка. Как сварить их в микроволновке? На 6 человек возьми 3 средних картофелины и 2 морковки. Помой их (но не чисти), проколи каждый овощ в трех-четырех местах зубочисткой. Сложи картошку и морковку в глубокую стеклянную миску для микроволновки, на дно налей на 2 пальца холодной воды и отправляй в микроволновку на максимальную мощность на 10 минут.



ПРОБЛЕМА №2

Сварить яйца

Никакой оливье не обходится без вареных яиц. Никакая жизнь обычного человека не обходится без историй про взорвавшиеся в микроволновке яйца. Мы знаем, как быть. Возьми чайную кружку, положи в нее 2 яйца. Аккуратно и медленно лей из чайника кипяток в кружку, параллельно подсыпая соль, примерно 1 ч. л. — это чтобы яйца не треснули. На 10 минут поставь кружку в микроволновку на 60% мощности. Чудо — яйца не взорвутся, не лопнут, а прекрасно сварятся.

ПРОБЛЕМА №3

Сделать заправку

Без майонеза не приготовить оливье. И чтобы избежать магазинной дряни, нужно сделать его самому. На салат для шестерых возьми: 3 яичных желтка, 300 мл подсолнечного масла, 1 ч. л. зернистой горчицы, 1 ч. л. уксуса, соль, молотый черный перец. Вилкой взбей яичные желтки с солью и перцем до полной однородности и легкой белизны. Добавь уксус и горчицу и снова перемешай. Должна получиться абсолютно однородная масса — это важно. Теперь начинай аккуратно, по чуть-чуть, добавлять масло. Потихоньку наращивай темп — сначала налей чайную ложку, мешай, пока полностью не растворится. Потом добавь чуть больше, опять полностью размешай. Потом столовую ложку, потом еще одну. Главное — не прекращай мешать и помни, что чем больше ты наливаешь масла в один присест, тем труднее будет добиться однородности. В конце концов соус чудесным образом загустеет и превратится в настоящий майонез — желтоватый, ароматный и свежий. Хранится он в холодильнике не больше суток.

Теперь делай салат

Смешай нарезанные кубиками картошку, морковку, граммов по 200 вареной или копченой куриной грудки или говядины, соленых или маринованных огурцов, докторской колбасы и, конечно, консервированного зеленого горошка. Залей все майонезом, перемешай, разложи по тарелкам, выслушивай комплименты.

P.S. КАК ИЗВЕСТНО, ВО ФРАНЦИИ НАШ "ФРАНЦУЗСКИЙ" ОЛИВЬЕ НАЗЫВАЮТ SALADE RUSSE, ТО ЕСТЬ "РУССКИЙ САЛАТ"

ФОТО: ГАЯНА ВИКТОРОВА

НУ ЧЕ-ТО КАК-ТО ТАК...

Большой портал онлайн-знакомств Match.com (20 лет на рынке, более 700 млн пользователей) спросил у своих подписчиц: как должен выглядеть и вести себя мужчина на первом свидании, чтобы облажаться. Пять золотых правил вечного одиночества — перед тобой.

1 ЗАЛИПАЙ В ТЕЛЕФОНЕ

Мужик, зацикленный на экране своего смартфона, отпугивает 75% потенциальных партнерш. "Она воспринимает это не иначе как собственный провал, — разъясняет для непонимающих Кристен Марк, специалист по сексуальному здоровью из Университета Кентукки (США), — ведь она не смогла стать интереснее какого-то там гаджета". Хочешь попасть с дамой на седьмое небо? Скорее включай режим "в самолете".

2 ГОВОРИ КАК ГОПНИК

То, как ты лопочешь, оценивают минимум девять барышень из десяти. И это объяснимо: твоя речь может стать речью ее детей. "Хорошо воспитанный мужчина, как правило, хорошо воспитывает потомство, — заключает Джей Хайнрикс, преподаватель ораторского мастерства, автор книги Thank You for Arguing. — Речь идет даже не о том, какое ты произведешь впечатление. Это натуральная селекция с ее стороны".

3 ТУШУЙСЯ, НЕ СМОТРИ В ГЛАЗА

Целых 84% девушек кропотливо ищут в тебе признаки самоуверенности. "Не упусти шанс поспекулировать своим (или как минимум нашим) чувством стиля, — рекомендует директор моды американского МН Сандра Нюгаард. — Действуй от противного: платок в нагрудном кармане или галстук "женского" цвета (розовый, лиловый) дадут ей понять, что у тебя нет особых сомнений в своей мужественности".

4 НЕ ЧИСТЬ ЗУБЫ. НИКОГДА

Давай-ка отвлечемся от того, что плохие зубы — это не эстетично и вообще плохо пахнет. Как утверждает Мэриан ЛаФранс, профессор психологии Йельского университета (США) и автор книги Why Smile?, разглядывая твой некачественный оскал, очень многие подумают, что с финансами у тебя все так же плохо, как и во рту. В общем, не забывай: 81% женщин на первом свидании смотрят коню в зубы.

5 ОДЕВАЙСЯ ЧЕРТ-ТЕ КАК

Семь из десяти женщин обязательно будут встречать тебя по одежке. "Прежде чем ты успеешь открыть рот, твой наряд уже многое скажет за тебя, — предупреждает стилист Жаки Стэффорд, автор книги The Wow Factor. — Свитер с V-образным вырезом, рубашка с воротником на пуговицах, хорошо сидящие темные джинсы и никаких стоптанных кроссовок — и вот ты уже выглядишь как нормальный человек".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: RAMI NIEMI

P.S. 41% РОССИЙСКИХ МУЖИКОВ СЧИТАЮТ, ЧТО СЛЕДИТЬ ЗА МОДОЙ — ЛИШНЕЕ. А 44% ГОВОРЯТ, ЧТО ЭТО ПОМОГАЕТ (ФОМ)

18 мелочей, которые раздражают по-крупному

01 НУ ПОЧЕМУ ВСЕ ВОКРУГ НОРМАЛЬНЫЕ ЛЮДИ, А ТЫ ПРИ ХОДЬБЕ ЗАБРЫЗГИВАЕШЬ ШТАНИНЫ ГРЯЗЬЮ ПО КОЛЕНО?!

02 Вареное яйцо не чистится нормально — скорлупа обдирается вместе с белком!

03 Ты поместил что-то в унитаз — а оно никак не хочет смываться!

04 БЕРЕШЬ МАНДАРИН — А ТАМ ОДНИ КОСТОЧКИ. БЕРЕШЬ ДРУГОЙ — И ТАМ ТОЖЕ!

05 Интернет в телефоне, падла, медленный!

06 ТЫ ЕЩЕ НЕ ВЫШЕЛ ИЗ ВАГОНА, А ЛЮДИ УЖЕ ЛОМЯТСЯ ВНУТРЬ, ЧЕРТИ!

07 Кто-то так сильно надушился сладким ароматом, что дышать невозможно!

08 У тебя одна большая купюра, а купить надо что-то маленькое!

09 В программе написано одно, а по телевизору показывают совсем другое!

10 Любимую песню на радио обрывают на середине, потому что, дескать, "в Москве полдень"!

11 Глаз второй день дергается!

12 Кто-то рядом бесконечно причавкивает, шмыгает, кряхтит!

13 ТЫ ЗА ГРАНИЦЕЙ — А ТЕБЕ НАЗВАНИВАЮТ СО ВСЯКИМИ "УНИКАЛЬНЫМИ ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ"!

14 Забыл пароль!

15 СОБЕСЕДНИК КОСИТ, И ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, КУДА СМОТРЕТЬ: ТО ЛИ ЕМУ В ГЛАЗА, ТО ЛИ ТУДА ЖЕ, КУДА И ОН. ДИКО НЕЛОВКО!

16 Не можешь понять, откуда этот звук в машине!

17 Посмотрел полнометражный двухчасовой фильм — а окончание выйдет лишь через год!

18 Когда кто-то здоровается мокрой рукой. Предупреждать надо!

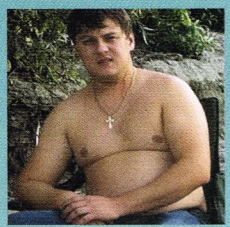
P.S. ПСИХОЛОГИ ГОВОРЯТ: ТВОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ — ЭТО ПРОПАСТЬ МЕЖДУ ОЖИДАНИЯМИ И РЕАЛЬНОСТЬЮ. БУДЬ РЕАЛИСТОМ

ФОТО: EAST NEWS, DIOMEDIA

Не ждать понедельника

Не важно, из-за чего ты вдруг сделался толстячком. Важно, что победит: отговорки или сила воли. Вячеслав вот доказал, что с силой воли у него все в порядке.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



В октябре был ровно год, как я вышел на путь исправления. Проснулся я как-то в воскресенье — 19 октября 2014-го — и понял, что тот самый день настал, что пора браться за себя и не ждать понедельника. Вес мой в то время был 119 кг. Походил по квартире, посомневался, собрал сумку и пошел записываться в тренажерный зал. В тот же день приступил к тренировкам.

Придя в зал, первым делом сделал фотографии себя "до" — они сыграли очень важную роль в последующей мотивации, всем советую запечатлеть себя, чтобы видеть потом результат. В первую же неделю высчитал нормальный рацион — питаться стал сложными углеводами, белковой пищей и клетчаткой в виде овощей и фруктов. Ел 6 раз в день каждые 3 часа. И обязательно завтракал в 7 утра. В первый месяц сбросил 18 кг и прилично уменьшился в объемах. Во второй месяц ушло еще 11, но случилась и пара плато: вес останавливался, хотелось сдаться, но, оглядываясь, я понимал, что проделана неплохая работа и назад пути нет.

За третий месяц скинул 7 кг. Здесь уже дали свои результаты регулярные тренировки: мышцы обрели форму, появился кое-какой рельеф, фигура перестала напоминать мешок. За четвертый месяц я скинул еще 4 кг. И тут понял, что правильное питание и спортзал будто бы вшились мне в ДНК. Я не представляю, как раньше жил без этого.

Итого, спустя 4 месяца я скинул 40 кг и стал уже прямо худым. Начался цикл набора массы с последующей сушкой. В питании ничего не изменилось, только приемов пищи стало 9 и увеличились порции сложных углеводов (каша).

Сейчас сушусь, вес мой 88 кг. Хочу скинуть еще 6–8 кг и снова набирать. Хочу добиться состояния тела 90 кг с 14–16% жировой прослойки. Думаю, к весне все получится. Тем более что теперь это стало не просто моим любимым занятием, но и еще работой. Я прошел обучение, собеседования, кучу тестов и сдал экзамены в сети фитнес-клубов "Магис-Спорт" у нас в Барнауле — и теперь я инструктор тренажерного зала.

Так что нет ничего невозможного, нет понятия "широкая кость", "медленный обмен веществ" или "конституция в маму, папу, дядю, тетю". Главное — захотеть, поставить цель, разбить ее на этапы и не ждать быстрых результатов. 28 лет я гробил свой организм, и год, который я потратил на приведение себя в порядок, — это ничто по сравнению с тем, чего я достиг.

ВЯЧЕСЛАВ ЩЕРБИНИН

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: ИНСТРУКТОР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА
ВОЗРАСТ: 28 ЛЕТ
РОСТ: 189 СМ
ВЕС ДО: 119 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 88 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 8 МЕСЯЦЕВ

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. РЕГУЛЯРНО НЕДОСЫПАЯ ХОТЯ БЫ ОДИН ЧАС, ТЫ УВЕЛИЧИВАЕШЬ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ НА 2,8%

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ 3IM, АЛЕКСЕЙ ФИЛОНОВ

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

И всем полегчало

Весь год мы знакомили тебя с мужчинами, которые стряхнули с себя все лишнее и пребывают в замечательной форме и отличном настроении. Настало время назвать победителей-2015, а заодно и вспомнить их дельные советы.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

1-Е МЕСТО

СЕРГЕЙ ЖУРАВЛЕВ, –48 КГ

► **Август-2015**

“Записался в тренажерку — и с ходу втянулся. Поставил перед собой цель — 90 кг, посещал 3 тренировки в неделю, не халтурил (это главное, поверь!), но и не делал ничего сверхъестественного: обсудили с инструктором программу, питание, он показал, как и что делать, и за полгода, умерив свой аппетит и не пропуская занятий (это тоже главное!), я похудел как и хотел. Ну не то чтобы очень просто было. Есть хотелось по вечерам. Но ничего, получилось”.

2-Е МЕСТО

ДМИТРИЙ ВАХРУШЕВ, –32 КГ

► **Октябрь-2015**

“Обязательно подсчитывай калории! Все просто (хоть и сложно для кого-то): должен быть дефицит калорий, иначе жиросжигания не случится. Да и вообще, я уверен, что успехи в уничтожении жировых запасов приходят параллельно с накоплением знаний в области диетологии. Масса полезной информации есть в интернете и, конечно, в этом журнале — читай и применяй!”

3-Е МЕСТО

АЛЕКСАНДР НОВОЖИЛОВ, –48 КГ

► **Март-2015**

“После первой победы (78 кг!) я решил, что нужно передохнуть, — и это было ошибкой. Полетел на отдых, дал себе полную свободу, и разнесло меня опять аж до 94 кг за две недели. Это, конечно, не прежние 123 кг, но все равно — ни то ни се. Тренировки продолжал без былого энтузиазма, и вес ниже 85 кг не опускался. Пришлось опять собирать волю в кулак и доводить дело до конца”.

При выборе победителя мы, как водится, руководствовались не столько личными симпатиями, сколько объективными данными: благодаря чему похудел человек, сколько у него на это ушло времени (поспешность в этом деле, как известно, не приветствуется), в какой форме он пребывает сегодня и как долго ее поддерживает. Редакция долго шумела, но победителя в итоге выбрала. Решение — окончательное и обжалованию не подлежит.

ПОБЕДИТЕЛЮ — НУЖНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ПРИЗ: ЧАСЫ GARMIN FORERUNNER 15 С GPS И ПУЛЬСОМЕТРОМ. ОНИ ОТСЛЕЖИВАЮТ ПРЕОДОЛЕННОЕ РАССТОЯНИЕ, ТЕМП, ЧАСТОТУ ПУЛЬСА И СОЖЖЕННЫЕ КАЛОРИИ, А МОНИТОР АКТИВНОСТИ НАПОМИНАЕТ, ЧТО ПРИШЛО ВРЕМЯ ВСТАТЬ И ПРОЙТИСЬ.

P.S. ПО ТРАДИЦИИ СООБЩАЕМ: В СУММЕ ВСЕ УЧАСТНИКИ КОНКУРСА ИЗБАВИЛИ ЭТОТ МИР ОТ 494 КГ НЕНУЖНОГО ЖИРА!

МАЛО НЕ ПОКАЖЕТ

Любишь потратить полдня на просмотр любимого сериала? Ну да, погода располагает, да еще и новогодние каникулы на носу... Давай-ка и мы посмотрим, как сказываются на тебе такие телемарафоны.

1 ОБМАНИ СЕБЯ

"Еще серийку!" — вертится в голове. И ты не одинок: влечение к просмотру любимых шоу одолевает многих, потому как теребит те же области в мозгу, что и наркотики. И вызывает привязанность. Дальнейшая схема известна: нет новой серии — ты становишься подавленным, демонстрируешь несдержанность в простых бытовых ситуациях. Психолог Арик Сигман, автор книги о телезависимости Remotely Controlled, советует: во-первых, смотри любимые сериалы с друзьями, во-вторых, установи временной лимит. И то и другое позволит не погрязнуть в телеболоте с головой.

2 СНЫ АНАРХИИ

Когда засиживаешься перед экраном допоздна, кровяное давление повышается и цикл сна-бодрствования нарушается, из-за чего ты хуже спишь даже тогда, когда вроде бы не сидел полночи перед теликом. Университет Южной Дании также рапортует: среди побочных эффектов подобного режима — 25-процентное сокращение количества спермы. Куда полезнее читать книгу перед сном, рекомендует психолог Арик Сигман. Давление не подскакивает, синий свет экрана не тревожит мозг.

3 ГЛАЗ СОПРАНО

Проводя часы перед телевизором, ты изнашиваешь глаза. Причина: уставившись в экран, ты реже моргаешь, из-за чего глаза плохо увлажняются и "картинка" может стать нечеткой. В перерывах между сериями разминай свои окуляры — в течение 20 секунд смотри на что-нибудь в шести метрах от себя. Чувствуешь, что глаза устали? Ляг, закрой их и положи на веки смоченную теплой водой тряпочку.

4 АНАТОМИЯ СТАРОСТИ

Чем больше просмотренных серий в твоем арсенале, тем выше тревожные рейтинги твоего организма (выше, чем у "Игры престолов", поверь). По данным Университетского колледжа Лондона, у мужчин, которые смотрят ТВ четыре часа в день и больше, на 125% выше риск скорого развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, у тех, кто плюхается на диван сразу после еды, подскакивает уровень сахара в крови, что в итоге приводит к нарастанию жира на боках. 40-минутная прогулка нивелирует этот эффект.

5 СИДЯЧИЕ МЕРТВЕЦЫ

Когда ты смотришь детектив, нетрудно догадаться, кто убийца: это инертность (другими словами — твоя обездвиженность). По данным Британской ассоциации мануальных терапевтов, у человека, который долго сидит сгорбившись, быстрее развиваются заболевания, поражающие дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Что делать? Растяжку Супермена в перерывах между сериями. Ляг на пол лицом вниз, напрягись и оторви от пола руки, грудь и ноги — как будто летишь вперед. Задержись на 10 секунд, расслабься и сделай еще два повтора.

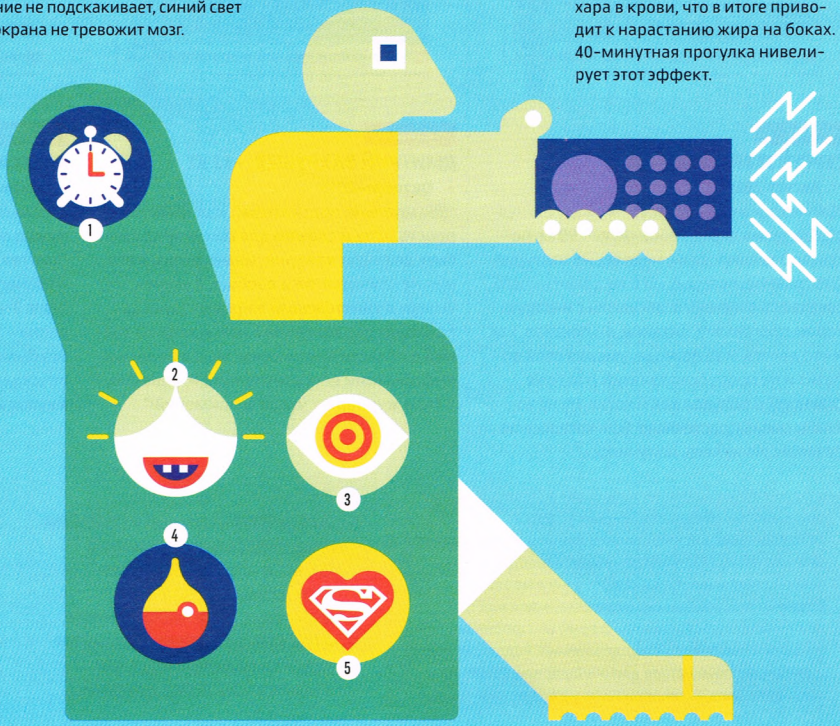


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER GRUNDY

P.S. 64% РОССИЯН ПРОВОДЯТ У ТВ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ, СКОЛЬКО ХОТЕЛОСЬ БЫ. 11% — БОЛЬШЕ, 14% — МЕНЬШЕ (ФОМ)

ВРЕМЯ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Если ты считаешь, что уже некуда бежать, мы тебя обрадуем: ты не прав. Перед тобой — самые интересные приключенческие гонки, необычные забеги и триатлоны первой половины 2016 года. В любом мероприятии ты можешь принять участие.

16 ЯНВАРЯ

Amberman Ice

Сезон триатлонов открывает старт с, казалось бы, смешной дистанцией — надо пробежать 200 м, проехать 800 м и проплыть 30 м. Но есть один нюанс: на календаре — начало января, а на спортсменах — только плавательные принадлежности. В общем, если ты — морж, Зеленоградск (Калининградская область) ждет тебя.

20–21 ФЕВРАЛЯ

"Стань человеком"

Тебе надоели простые забеги и тренажеры в зале? Стань человеком! Эта гонка Reebok рассчитана на команды из 6 человек, перед которыми 3 км пути, щедро испещренные самыми разными препятствиями (проходить все будет в Москве). Не успеешь в феврале, тебя ждут гонки в мае, августе, сентябре и декабре.

23 ФЕВРАЛЯ

"Winter Racing – Сплав 2016"

В Московской области состоится рассчитанная на 4–5 часов гонка, которая включает в себя ориентирование, веревочный этап, стрельбу и пока засекреченные "сюрпризы" от организаторов. Тут каждый сам выбирает, преодолевать ли путь бегом или с помощью инвентаря (в прошлом году победитель был на лыжах, вторым финишировал велосипедист, а третьим — бегун).

23 АПРЕЛЯ

"Гонка гладиаторов"

Решай, что тебе ближе: спринт на 5 км в холодном Питере 23 апреля с 15 препятствиями на маршруте или горячий экстрим в Московской области 16 июня, где будут проложены трассы на 10 и 20 км с 20 и 25 препятствиями соответственно. Что бы ты ни выбрал, не забудь захватить с собой силу воли — "гладиаторам" легко не бывает.

4 И 11 ИЮНЯ

Men's Health Urbanathlon

В этом году мы подготовили для тебя сразу два "Урбанатлона". Городские гонки пройдут сначала в Санкт-Петербурге, а потом в Москве. Каждая из них — это 10 км бега, разбавленные самыми неожиданными препятствиями. И, как всегда, в конце будет праздник — приходи с друзьями. Даже с теми, кто не может бежать.

8 МАЯ

Wings for Life World Run

8 мая в 14:00 по московскому времени участники этого всемирного забега одновременно стартуют в разных точках Земли. В том числе в нашей Коломне. За бегущими поедут автомобили-кэтчеры, которые будут постепенно увеличивать скорость. Как только машина обгонала тебя — ты проиграл. И так — пока во всем мире не останется всего один непойманный бегун-победитель.

11–13 ИЮНЯ

Red Fox Adventure Race

Гонка в Карелии для сильных духом и телом. Тут даже короткий маршрут рассчитан на 24 часа. Длинный же предполагает 48-часовой марш-бросок, за время которого участникам предстоит сменить до 12 средств передвижения — от велосипеда до байдарки.

25–26 ИЮНЯ

"Ночь белая 2016"

Водная гонка, на старт которой будет дан в Ленинградской области, допускаются любые плавсредства без мотора — хоть лодки, хоть плоты. Задача — стартовать в полночь и быстрее других финишировать через 51 км.

P.S. 15 ГОРОДОВ РОССИИ ПРИМУТ В 2016-М ОСНОВАННУЮ НА НОРМАХ ГТО И ПОХОЖУЮ НА ВОЕННУЮ ИГРУ "ГОНКУ ГЕРОЕВ"

ФОТО: ADIDAS, WINGSFORLIFE

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 ЯНВАРЯ*

“Мафия: Игра на выживание”

Одиозный отечественный режиссер Сарик Андреасян (“Беременный”, “Тот еще Карлосон!”) экранизирует любимую русско-армянскую застольную карточную игру. Немного абсурдная идея компенсируется огромным бюджетом, действием в будущем и обилием компьютерной графики: трейлер заставляет вспомнить едва ли не “Матрицу”.

С 7 ЯНВАРЯ

“Выживший”

Получивший россыпь “Оскаров” за “Бердмена” Алехандро Гонсалес Иньярриту экранизирует основанную на реальных событиях историю покорителя новых земель, которого — после ранения — бросает умирать коллега. Но герой чудом выживает и решает мстить. Противостояние воплощают Леонардо Ди Каприо и Том Харди.

С 14 ЯНВАРЯ

“Крид”

Сильвестру Сталлоне в следующем году 70, и, при всем уважении, новая часть “Рокки” смотрелась бы абсурдно. Тем не менее он возвращается — в качестве тренера. Наставлять придется сына Аполло Крида, соперника Рокки (в далекой оскароносной первой части, вышедшей в 1976 году), ставшего затем его хорошим другом .

ПОСЕТИТЬ

С ДЕКАБРЯ

“МСК 2048”

МОСКВА, ТЕРРИТОРИЯ БЫВШЕГО ЗАВОДА “КРИСТАЛЛ”

Постапокалиптический город площадью 1500 кв. м, населенный профессиональными актерами, — так выглядит только-только открывшийся проект “МСК 2048”, балансирующий, по словам создателей, на стыке жанров квеста, променад-театра и ролевой игры. До 40 игроков одновременно запускаются в 2048 год. После глобальной катастрофы планета почти пустует. Небольшие группы уцелевших скрываются в подземельях и борются за ресурсы. Это канва, а дальше — дело за тобой. Придется выбирать, на чьей ты стороне, и принимать решения, каждое из которых может повлиять на исход всей двухчасовой игры. Все как в компьютере, только вживую.

С 5 ЯНВАРЯ

“Эрнст Неизвестный. Возвращение в Манеж”

МОСКВА, ЦВЗ “МАНЕЖ”

“Возвращение в Манеж” — потому что под крышей именно этого выставочного зала Эрнст Неизвестный, во время проведения выставки “30 лет МОСХ” в 1962-м, стал одной из самых заметных фигур в художественной жизни страны. Потом была и затянувшаяся на 10 лет попытка работать в СССР, и эмиграция, и мировая слава: его узнаваемые скульптуры где только не встретишь. Открывающая в январе выставка — это и живопись, и графика, и монументальные скульптуры, и фотохроника, всего около сотни экспонатов. Сегодня мастеру 90 лет, он творит и показывает.

ПОСЛУШАТЬ

24 ЯНВАРЯ

Imagine Dragons

МОСКВА,
СК “ОЛИМПИЙСКИЙ”

Квартет из Лас-Вегаса смешивает перехватывающий дух и заполняющий гигантские пространства пафос U2 с попом в духе Maroon 5, дабстепом и электро. На выходе получается воодушевляющий хоровой стадионный рок нового поколения. Факт: за три года активной деятельности Imagine Dragons продали под 4 млн копий альбомов.

25 ЯНВАРЯ

Лера Линн

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
THE PLACE

Имя жительницы столицы кантри Нэшвилла Леры Линн неразрывно связано с сериалом True Detective — для него девушка записала несколько композиций в стиле мрачной американы. Несмотря на то что шумиха по поводу первого сезона улеглась с провалом второго, Линн успешно гастролирует со своим собственным материалом.

30 ЯНВАРЯ

Slipknot

МОСКВА,
СК “ОЛИМПИЙСКИЙ”

Пять лет назад от передозировки скончался басист одной из ключевых шок-рок и нью-метал формаций Slipknot Пол Грей. Долгое время коллектив не мог оправиться от потери, потом группу покинул ключевой участник и барабанщик Джои Джордисон. Однако в прошлом году Slipknot все же выпустили пластинку — и отправились в турне.

ПОИГРАТЬ

TOM CLANCY'S RAINBOW SIX: SIEGE

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS4, XBOX ONE

У борцов с терроризмом выйдет та еще неделька: захваты заложников, угроза применения химического оружия, минирование важных объектов... Хорошо, что у них есть ты, чтобы проучить зарвавшихся фанатиков. В составе лучших спецподразделений мира (включая русский Spetsnaz, вооруженный, помимо прочего, грозным пулеметом Tachanka) координируй действия своих напарников, используй убийственные гаджеты вроде управляемых гранат и сам жми на курок, чтобы вернуть миру закон и порядок. Уже в продаже.

LEGO MARVEL`S AVENGERS

ПЛАТФОРМЫ: ВСЕ

Если от серьезности прочих видеоигр сводит скулы, а тебе всего-то и хочется, что повеселиться часик-другой, отбрось сомнения и снимай с полки новую игру по “Мстителям” от LEGO. Отработанная механика, ладный сюжет на знакомую супергеройскую тематику, ненадоедающие драки с отлетающими во все стороны детальками, яркая, как новогодняя гирлянда, графика и, наконец, действительно остроумные шутки — все это прекрасная альтернатива прокачиванию очередного эльфа до 80-го уровня. На прилавках с 16 января.

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

P.S. НА РУССКОМ ВЫШЕЛ РОМАН МИШЕЛЯ УЭЛЬБЕКА “ПОКОРНОСТЬ” — ФАНТАСТИКА О МУСУЛЬМАНСКОЙ ФРАНЦИИ. АКТУАЛЬНО

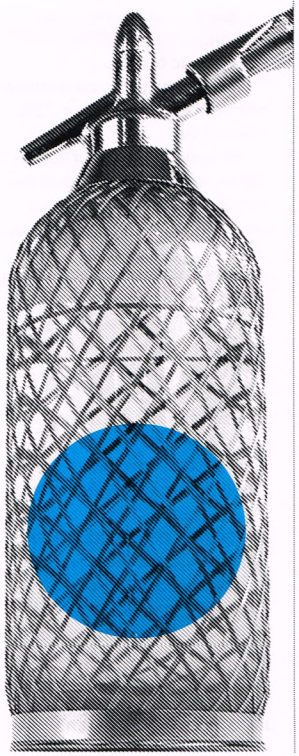
ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Импульс

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

1767

В ЭТОМ ГОДУ АНГЛИЙСКОМУ ЕСТЕСТВОИСПЫТАТЕЛЮ ДЖОЗЕФУ ПРИСТЛИ ВПЕРВЫЕ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ ПРОСТУЮ ВОДУ ГАЗИРОВАННОЙ. ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ СЛАДКОЙ ГАЗИРОВКОЙ ВРОДЕ КОЛЫ, ПРОЧИТАЕШЬ НА СТР. 32



60

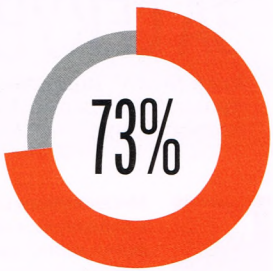
КГ ВЕСИЛ САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ СОВЕТСКИЙ ЦВЕТНОЙ ТЕЛЕВИЗОР "РУБИН-714". ЧЕМ, КРОМЕ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ, ОБЕРНЕТСЯ ДЛЯ ТЕБЯ НЕУЕМНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕСЕРИАЛОВ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 40

07.01

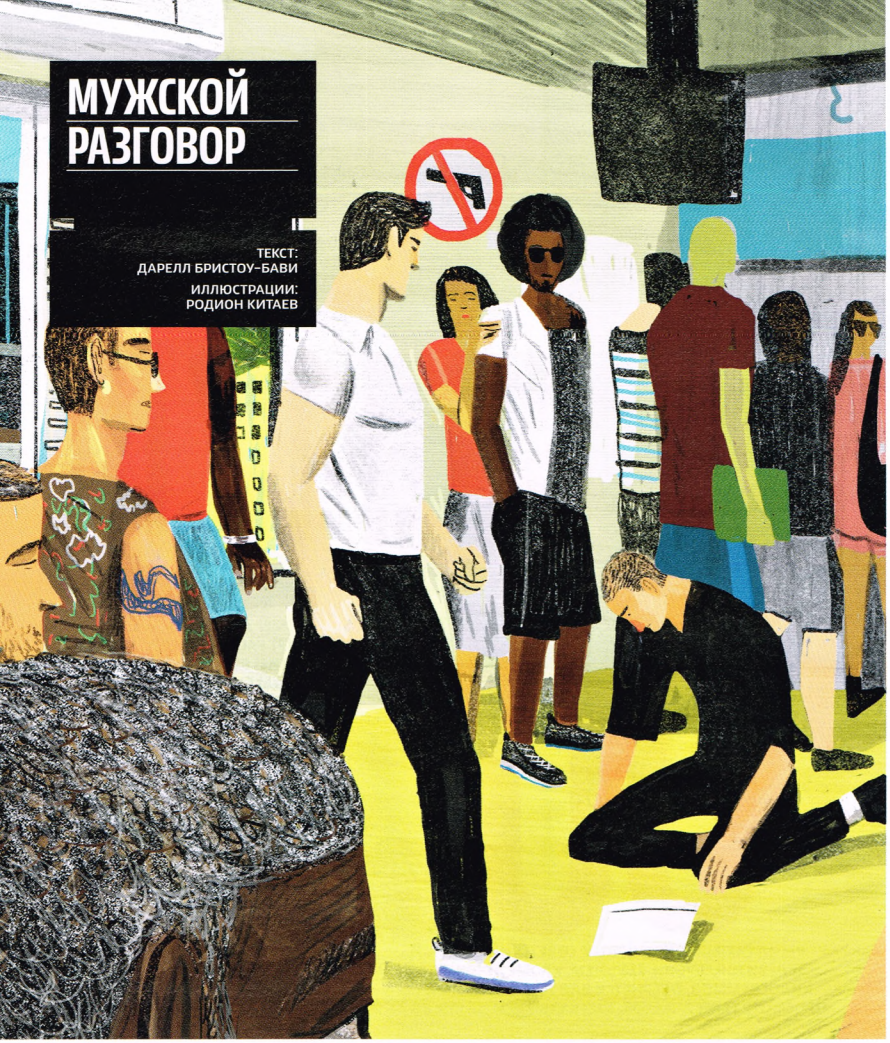
ПРЕМЬЕРА НОВОГО ФИЛЬМА КВЕНТИНА ТАРАНТИНО "ОМЕРЗИТЕЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА". КУРТ РАССЕЛ, СЭМЮЭЛ ДЖЕКСОН, ТИМ РОТ, ЧЕННИНГ ТАТУМ... ЖДЕМ С НЕТЕРПЕНИЕМ. ЧТО ЕЩЕ ХОРОШЕГО СЛУЧИТСЯ В ЯНВАРЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 42

Эль-Капитан

ТАК В СВОЕ ВРЕМЯ ИСПАНЦЫ НАЗВАЛИ ГОРНУЮ ВЕРШИНУ НА ЗАПАДНОМ ПОБЕРЕЖЬЕ АМЕРИКИ, ПРОСТО ПЕРЕВЕДЯ ЕЕ ИНДЕЙСКОЕ ИМЯ "ГЛАВНАЯ ГОРА" НА СВОЙ МОРЕПЛАВАТЕЛЬНЫЙ МАНЕР. О ТОМ, КАК ОПЫТ ПОКОРИТЕЛЯ ЭЛЬ-КАПИТАНА СКАЛОЛАЗА ТОММИ КОЛДУЭЛЛА ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ВЗОБРАТЬСЯ ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 34



ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДОВ-МИЛЛИОННИКОВ СООБЩАЮТ, ЧТО НА ИХ ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ О ЧЕЛОВЕКЕ ВЛИЯЕТ ТО, КАК ОН ОДЕТ (ПОКАЗАТЕЛЬ В СРЕДНЕМ ПО СТРАНЕ — 56%, ФОМ). КАК ОДЕВАТЬСЯ И ВЕСТИ СЕБЯ, ЧТОБЫ НЕ ОТПУГНУТЬ ДЕВУШКУ НА ПЕРВОМ ЖЕ СВИДАНИИ, НАПОМИНАЕМ НА СТР. 36



МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ДАРЕЛЛ БРИСТОУ-БАВИ
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
РОДИОН КИТАЕВ

ЗА СЕКУНДУ ДО УДАРА

Если решил подраться, если тянет подраться, да даже если драка кажется абсолютно необходимой — все равно трижды подумай, прежде чем сжимать кулаки.

Месяц назад я стоял в очереди в Кейптауне, в местном отделении министерства внутренних дел. И очередь двигалась что-то уж очень медленно.

Обычно я горжусь тем, как веду себя в очередях. Я терпелив и спокоен, я шучу с людьми вокруг себя, чтобы немного скрасить ожидание и разрядить обстановку. Когда вокруг стонут и жалуются, я всем своим видом подаю пример стоицизма, умиротворенности и дружелюбия. Я часто думаю: "Эх, здорово было бы стоять в очереди с кем-то вроде меня!"

Но это была очередь за свидетельствами о регистрации брака иностранных граждан, совмещенная с очередью за свидетельствами о рождении ребенка у иностранных граждан. Я стоял в ней уже три часа: моя спина болела, ноги затекли. Меня уже начинала бесить бюрократия в ЮАР — я размышлял о том, что страна с такими очередями не имеет будущего. А через полчаса мне был назначен прием у стоматолога.

На следующий день я улетал в длительную командировку — если пропустить визит к дантисту, можно оказаться в чужой стране с больным зубом. Так что я все больше нервничал. И вдруг я обратил внимание на парня в очереди передо мной. За три часа можно основательно изучить затылок того, кто стоит впереди. А это определенно был новый, незнакомый затылок.

Я сказал: "Эй, мужчина".

Он повернулся. Его глаза были широко раскрыты, но мне показалось, что он меня не видит.

Я сказал довольно вежливо: "Вы считаете, что стояли передо мной?" Я не хотел с ходу делать выводы.

Он не ответил.

"Однако вас здесь не было", — продолжил я.

"Был", — наконец ответил он.

"Нет, не было".

Он отвернулся, но я вновь постучал его по плечу: "Эй, приятель!"

Мужик продолжил настаивать, что он стоял, и именно тут, и все время. Я (все еще довольно спокойно) отрицал эту ложь. Я предложил ему пройти в конец очереди, а он снова отвернулся от меня. Так что я просто взял и отодвинул наглеца в сторонку. Ему это не понравилось. Он крикнул, чтобы я его не трогал. Я ответил: если он не хочет, чтобы его трогали, то нечего лезть в очередь передо мной. А потом он снова влез.

ПЕРВЫЙ РАЗ ОТЕЦ ПОКАЗАЛ МНЕ прямой удар кулаком, когда мне было восемь лет. Отец был крупным мужчиной, так что ему пришлось для демонстрации встать на колени передо мной. Он много дрался в своей жизни, так что его кулаки были твердыми (каждый пример-

но с мою голову), и он наносил удар с мультяшной медлительностью, чтобы я смог уклониться от него.

Отец говорил, что под удар можно "поднырнуть", но в реальности это редко у кого получается. "Нырок" занимает слишком много времени, задействует слишком много мышц, нейронных путей и энергии — слишком просто сделать что-то неправильно. А даже если получится удачно "нырнуть", ты будешь уязвим для удара коленом или другим кулаком. Так что отец научил меня слегка проворачивать корпус или просто отклоняться в сторону, чтобы кулак противника ушел в пустоту, а я — сохранил равновесие и нанес ответный удар.

У папаши не было сомнений в этом вопросе: если меня кто-то ударит, то я должен ответить. Даже больше: его лучший совет относительно того, как уйти от удара, заключался в том, чтобы бить первым. Большинство драк длятся несколько секунд, и обычно выигрывает тот, кто начал. Так что сделай так, чтобы первым атаковал ты и чтобы твой выпад достиг цели. Хотя вовсе не обязательно бить именно кулаком. Это вообще не очень подходящий инструмент для нападения: кисть легко ломается, особенно при столкновении с крепкой черепной костью. Если уж ты бьешь кулаком, то бей в нос или в горло. Хотя в последнем случае велика вероятность сломать оппоненту трахею.

Отец не рекомендовал трогать трахею. Однажды в молодости он отправил какого-то мужика в кому: перевернул его вверх ногами и сунул головой в землю, как лопату. Если бы тот мужик через пару дней не очнулся, папаша бы сел за убийство. "Горло — хорошее место, — говорил он мне. — Только будь осторожен".

Мой отец был железнодорожным рабочим и боксером-любителем. А когда я был маленьким и семье не хватало денег, он подрабатывал вышибалой в ночном клубе на набережной Дурбана. Он был крутым и жестким парнем, но только не со мной. Его детские годы пришлись на Великую депрессию. Английский мальчик, попавший в бедный черный район Претории, он с малого возраста научился драться за все. В 14 лет бросил школу и пошел работать в магазин. С тех пор все, что он заработал, все, что не дал другим отнять у себя, — всего этого он добился сам. Вышло не так уж много, но больше, чем то, с чего он начинал. Жизнь научила его, что мужчина должен драться. А он научил этому меня.

Я же не был крутым парнишкой, мне больше нравилось читать. Отец не возражал: он любил меня. Если он и считал что-то важным, так это то, что я должен закончить школу и построить свою жизнь так, как хочу, а не как вынудят обстоятельства. Но все же он был продуктом своей собственной жизни и потому внимательно следил за тем, чтобы я не ронял свой авторитет в коллективе. Помню, у меня назрел конфликт с крупным толстым мальчиком по имени Шон ван дер Мерв. Отец не стал тратить время на то, чтобы выяснить причины конфликта и найти компромисс. Он просто показал, как притянуть Шона за рубашку и врубиться лбом ему в нос.

Когда наступило время драться и я дернул за рубашку, Шон даже не шелохнулся. Прием не сработал, я пришел домой в синяках. Пустяки, заверил меня отец. Хорошее начало. Я его сын, и никто не посмеет задирать меня.

Он умер, когда мне было девять. Наши бойцовские уроки на этом закончились. Я остался один в пугающем мире, к взаимодействию с которым был не готов. Я вырос не таким крупным, как папа, но, повзрослев, тоже начал ввязываться в драки. Не думаю, что я специально искал их, но из моих друзей один только я постоянно попадал в подобные ситуации. И это о чем-то да говорит.

В последние несколько лет я ни разу не дрался, и это хорошо. Но иногда я чувствую угрызения совести. Когда я проигрываю что-то и не поднимаю по этому поводу суету; когда выбираю путь переговоров и компромиссов; когда меня оскорбляют, а я не отвечаю, — тогда мне кажется, что я подвожу своего отца. И тогда я мучаюсь: не слишком ли я мягкий и пассивный, не счел бы он меня недостойным мужчиной?

НО В ОТДЕЛЕНИИ МВД, КОГДА мужик вновь влез в очередь передо мной, таких вопросов не возникло. Я испытал очень древнее, очень знакомое ощущение: жар, бегущий вниз по спине, темноту с грозовыми искрами за глазными яблоками. "Праведный гнев" — так это называют, да? Вот я, примерный гражданин, и вот этот козел, который пытается меня унизить. Я пытался вести себя корректно и поговорить с ним, но он не оставил мне выбора. Я хороший, он плохой, а то, что сейчас произойдет, — оправданное столкновение добра со злом. Я использую силу, чтобы навязать ему свою волю. Я имею на это право.

Люди вокруг нас расступились, а я схватил его за рубашку и развернул лицом к себе. Он снова как будто бы не видел меня, он как будто был захвачен каким-то сильным чувством, которого я не понимал. В той крошечной части моего мозга, которая все еще соображала, всплыло: "Он что, на наркотиках?" А потом я опустил глаза на бумажку в его руке и прочел: "Заявление на выдачу свидетельства о смерти". Внезапно весь жар пропал, и мне стало ужасно, ужасно стыдно.

Я не знаю, кто это человек, кого он любил и кто умер. Но он был в своем собственном аду. Мои страхи и неудачи заставили меня забыть, что вокруг тоже люди, и их жизни так же полны страхов и неудач. Мой оппонент был физически слабее и явно беднее, чем я. Хотелось бы сказать, что это не повлияло на мое решение дать волю рукам, но, черт возьми, это повлияло. И мне стыдно, что я — взрослый человек, который ведет себя как ребенок, пытающийся впечатлить своего отца. Если бы папа увидел это, мне кажется, он тоже бы ощутил стыд. ■

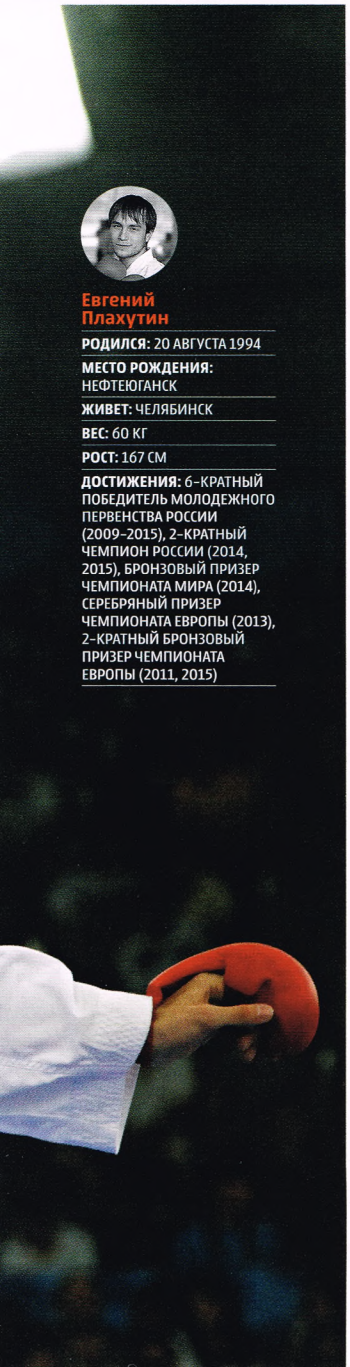
"ОТЕЦ НЕ СТАЛ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ТО, ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТА И НАЙТИ КОМПРОМИСС. ОН ПРОСТО ПОКАЗАЛ, КАК ПРИТЯНУТЬ ШОНА ЗА РУБАШКУ И ВРУБИТЬСЯ ЛБОМ ЕМУ В НОС"

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

СПОРТ

НЕ КРОВАВЫЙ СПОРТ

Перед тобой 7 основных отличий спортивного карате от того, которым ты занимался в детстве. Знать их стоит уже хотя бы потому, что этот спорт вот-вот станет олимпийским, и пора научиться смотреть и понимать его. А нашим экспертом в этом вопросе выступит чемпион России Евгений Плахутин.



Евгений Плахутин

РОДИЛСЯ: 20 АВГУСТА 1994

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: НЕФТЕЮГАНСК

ЖИВЕТ: ЧЕЛЯБИНСК

ВЕС: 60 КГ

РОСТ: 167 СМ

ДОСТИЖЕНИЯ: 6-КРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ МОЛОДЕЖНОГО ПЕРВЕНСТВА РОССИИ (2009–2015), 2-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ (2014, 2015), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА (2014), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ (2013), 2-КРАТНЫЙ БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ (2011, 2015)

1

Нет ударов

"Поединок (кумитэ) в спортивном карате продолжается 3 минуты и считается бесконтактным, то есть противники не бьют друг друга в полную силу, а только обозначают удары, — объясняет наш эксперт Евгений Плахутин. — Запрещены удары головой, локтями, коленями, а также удары ниже пояса и по суставам. За все это назначают фолы. Еще штрафуют за превышение силы: если удар все-таки достигнет соперника и у того останется покраснение на коже, рассечение или другой след, могут дать дисквалификацию".

2

Нет цветных поясов

То, что на соревнованиях у кого-то из спортсменов пояс красный, а у кого-то — синий, не значит, что один сильнее другого или дольше занимается боевым искусством. В спортивном карате цвета поясов, как цвета трусов боксеров на ринге, ничего не значат и служат только для того, чтобы судьям и зрителям было проще отличать одного бойца от другого.

Нет разделения по поясам и во время обучения в школах спортивного карате, вместо него — знакомые каждому разряды и звания мастеров спорта. Евгений Плахутин, например, недавно стал мастером спорта международного класса. Выше некуда, считай, это его черный пояс. Причем если пояс в традиционном карате дают по итогам экзамена, то разряд в карате спортивном — после успешного выступления на соревнованиях определенного уровня.

3

Доски не ломают

Евгений тренируется 6 раз в неделю по 2 часа, но никаких досок и кирпичей он не ломает — ни просто так, ни на экзамене. В традиционном карате такой вид аттестации (тамишивари) нужен для демонстрации умения бойца концентрировать силу удара. В спортивном карате она не так важна (как ты уже понял, тут за излишнюю силу можно и дисквалификацию схлопотать).

Тренировки Плахутина — это пробежки, кроссы, а также, конечно, отработка техники, тактики, скорости и выносливости. И никакой брутальной качалки: "Тяжелая атлетика и переизбыток тренировок в тренажерном зале только повредят технике карате, — заявляет чемпион. — А что, наоборот, поможет, так это опыт занятий дзюдо и боксом".

4

Нет разных направлений

В традиционном карате есть четкое разделение на стили (шотокан, годзю-рю, вадо-рю, сито-рю, ашихара, кёкусинкай и другие), и когда Плахутин в 10 лет пришел в секцию в Нефтеюганске, то попал в школу карате шотокан. Этим направлением он и занимался, пока не перебрался в Челябинск и не переключился на спортивное карате, в котором стиль один. "Спортивное карате взяло понемногу от каждого направления, — поясняет Евгений. — Деление на стили у нас есть только в дисциплине ката (бой с тенью). Там спортсмен показывает связки приемов из того или иного направления, а судьи оценивают их так же, как, скажем, в фигурном катании — начисляя баллы за сложные элементы".

5

Красивый удар ценится выше

За боем следят 4 боковых судьи и один рефери на татами. Заметив удачный прием, судья поднимает флажок цвета пояса спортсмена. Флажок вверх — 3 балла, флажок на уровне плеча — 2, флажок вниз — 1 балл.

Выше всего в спортивном карате котируются удары ногами в голову (3 балла). Столько же можно получить за бросок с добиванием. 2 балла дают за удары ногой в корпус. Удары руками оцениваются всего в 1 балл.

Такие "расценки" не случайны. Слово президенту Федерации карате России Сергею Соколовскому: "Спортивное карате всегда ориентировалось на пожелания Международного олимпийского комитета, а он хотел зрелищности (отсюда поощрение ударов ногами и бросков), а также понятных правил, чтобы при просмотре поединка любой зритель понимал, что происходит и кто побеждает. А то раньше соревнования сводились просто к молниеносному удару на опереже-

ние, и зрителям смотреть было не на что, хотя боевого искусства тогда было больше. На мой взгляд, сейчас есть некий перехлест в сторону внешней красоты".

Лучший здесь — азербайджанец

"Традиционные лидеры в спортивном карате — это японцы, египтяне, иранцы, французы, турки и азербайджанцы, — перечисляет старший тренер сборной команды России по спортивному карате Андрей Савченко. — Лидер сборной Азербайджана Рафаэль Агаев на данный момент — самый титулованный представитель нашего спорта в мире. Он уже в 18 лет выиграл взрослый чемпионат мира, отправив на пенсию 4-кратного чемпиона мира и 9-кратного чемпиона Европы француза Александра Биамонти. Наши спортсмены практически никогда не выпадают из десятки лучших. У нас есть хорошие школы спортивного карате в Новосибирске, Дагестане, Сочи, Санкт-Петербурге и, конечно, в Челябинске, воспитавшем нынешнего чемпиона страны. У нас очень неплохая молодежь, но есть определенные сложности, в основном финансовые, — продолжает Савченко. — Проблема — удержать ребят в спорте. Возможно, включение в программу Олимпиады в этом смысле поможет, к тому же и денег в карате тогда больше станет".

Цель — не победа в драке, а медаль

"Конечно, все зависит от уровня подготовки человека, но, наверное, в драке представитель традиционного карате будет посильнее спортивного, — рассуждает Плахутин. — В традиционном удары жестче. Но на наших соревнованиях такие спортсмены обычно проигрывают, и не только из-за дисквалификаций — у них более "деревянная" техника". ■

ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО КАРАТЕ

1974

Федерация традиционного карате (ITKF) обращается в Международный олимпийский комитет с просьбой о признании карате олимпийским видом спорта

1975

Аналогичная просьба поступает от Всемирного союза организаций карате (WUKO). МОК отвечает отказом: в мире должна быть только одна глобальная организация, курирующая вид спорта. Нет объединения — нет и включения. Начинаются переговоры.

1985

МОК выпускает меморандум, в котором описывает, как должна быть устроена и даже названа глобальная федерация карате, которую комитет готов принять. Согласно этим требованиям WUKO преобразуется в WKF (Всемирную федерацию карате). Начинается создание ее национальных отделений в разных странах мира (сейчас их уже 190) и адаптация правил соревнований к требованиям МОК.

1999

МОК признает WKF. Начинается борьба за место в программе летней Олимпиады, но конкуренция большая, ведь есть места для всего 28 видов спорта.

2015

Оргкомитет Олимпиады в Токио 2020 года предлагает добавить карате в программу Игр.

2016

В августе Международный олимпийский комитет примет окончательное решение по этому вопросу.

ФОТО: ЛИДИЯ ЖИРНОВА

САМЫЕ РАБОЧИЕ БЦААШКИ

HARDLABZ

В ТРЁХ ЯРКИХ ВКУСАХ

16+ реклама

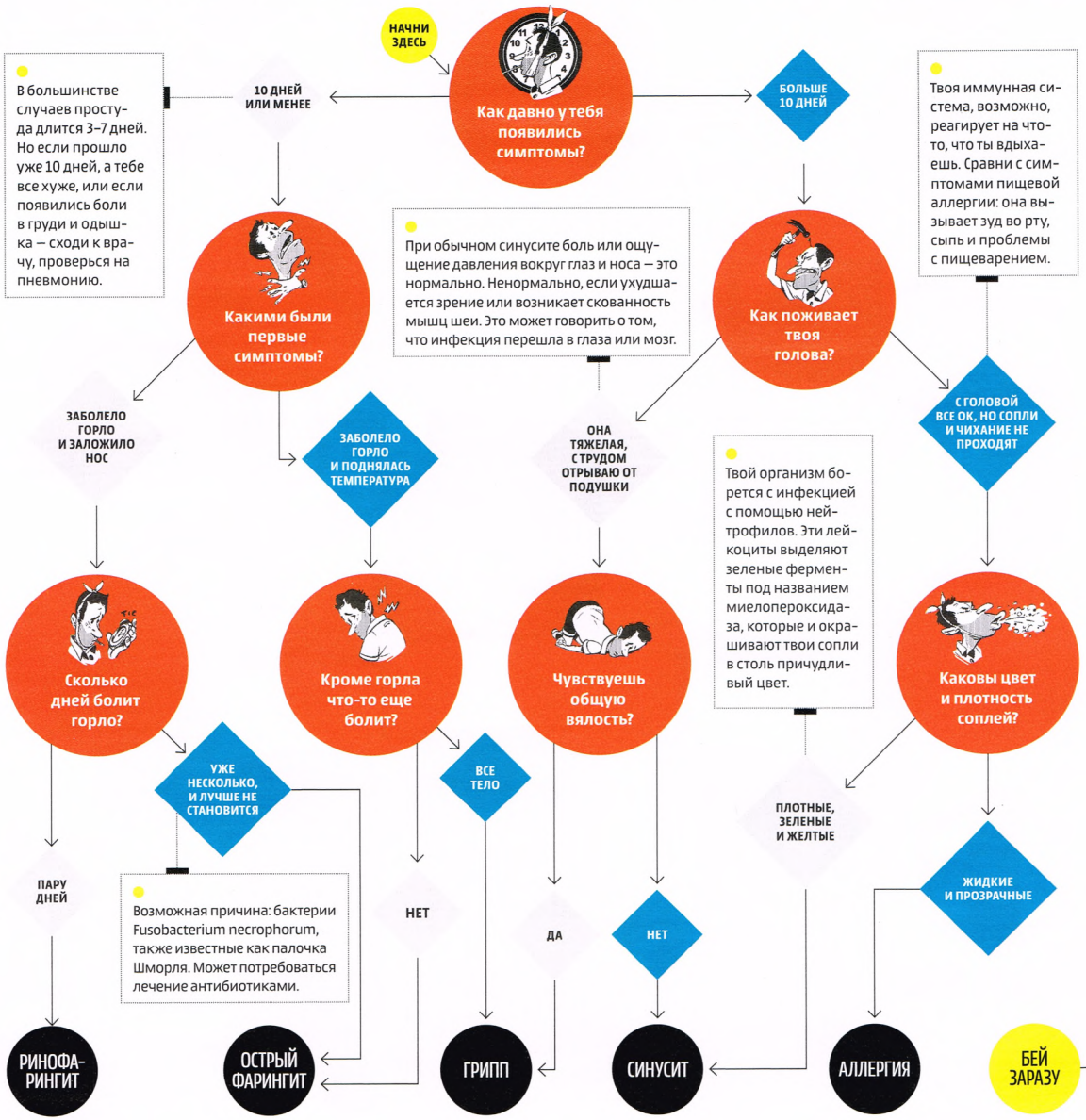
HARDLABZ | WWW.HARDLABZ.RU

ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА

ТЕКСТ:
ЭМИ РЕЙНИНК

ЧЕГО СОПЛИ РАСПУСТИЛ?

Как понять, если ты чихаешь и хлюпаешь носом — это синусит, грипп или какая-то другая зараза? Наш тест даст ответ на этот вечный зимний вопрос.


НАЧНИ ЗДЕСЬ
Как давно у тебя появились симптомы?
10 ДНЕЙ ИЛИ МЕНЕЕ
БОЛЬШЕ 10 ДНЕЙ
В большинстве случаев простуда длится 3–7 дней. Но если прошло уже 10 дней, а тебе все хуже, или если появились боли в груди и одышка — сходи к врачу, проверься на пневмонию.
Твоя иммунная система, возможно, реагирует на что-то, что ты вдыхаешь. Сравни с симптомами пищевой аллергии: она вызывает зуд во рту, сыпь и проблемы с пищеварением.
Какими были первые симптомы?
При обычном синусите боль или ощущение давления вокруг глаз и носа — это нормально. Ненормально, если ухудшается зрение или возникает скованность мышц шеи. Это может говорить о том, что инфекция перешла в глаза или мозг.
Как поживает твоя голова?
ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО И ЗАЛОЖИЛО НОС
ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО И ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА
ОНА ТЯЖЕЛАЯ, С ТРУДОМ ОТРЫВАЮ ОТ ПОДУШКИ
С ГОЛОВОЙ ВСЕ ОК, НО СОПЛИ И ЧИХАНИЕ НЕ ПРОХОДЯТ
Твой организм борется с инфекцией с помощью нейтрофилов. Эти лейкоциты выделяют зеленые ферменты под названием миелопероксидаза, которые и окрашивают твои сопли в столь причудливый цвет.
Сколько дней болит горло?
Кроме горла что-то еще болит?
Чувствуешь общую вялость?
Каковы цвет и плотность соплей?
УЖЕ НЕСКОЛЬКО, И ЛУЧШЕ НЕ СТАНОВИТСЯ
ВСЕ ТЕЛО
ПЛОТНЫЕ, ЗЕЛЕНЫЕ И ЖЕЛТЫЕ
ЖИДКИЕ И ПРОЗРАЧНЫЕ
ПАРУ ДНЕЙ
НЕТ
ДА
НЕТ
Возможная причина: бактерии Fusobacterium necrophorum, также известные как палочка Шморля. Может потребоваться лечение антибиотиками.
РИНОФАРИНГИТ
ОСТРЫЙ ФАРИНГИТ
ГРИПП
СИНУСИТ
АЛЛЕРГИЯ
БЕЙ ЗАРАЗУ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRITT SPENCER

РИНОФАРИНГИТ

По данным финских ученых, высокие дозы ацетата цинка (более 40 мг в день) могут ускорить выздоровление. Но ты, конечно, сначала посоветуйся с врачом. И будь внимателен: "Ринофарингит может перейти в синусит или гайморит", — предупреждает врач-терапевт клиники "К+31" Иван Павлович Ерошенко.

▸ **Как снять симптомы** Проведенное в Великобритании исследование показало: у 20% пациентов, принимавших лекарства на основе ибупрофена, появились новые симптомы или усилились старые. Тогда как среди принимавших лекарства на основе ацетаминофена таких было лишь 12%.

ОСТРЫЙ ФАРИНГИТ

Твой врач должен подтвердить, что причина твоей болезни — бактерия Streptococcus pyogenes. Если это она, возможно, тебя будут лечить антибиотиками группы пенициллинов в течение 10 дней.

▸ **Как снять симптомы** Прыскай в горло спреем с эфирными маслами и мятой пять раз в сутки. Израильские ученые уверяют, что так можно ослабить знакомое всем ощущение, будто ты проглотил коробку гвоздей.

АЛЛЕРГИЯ

Надо определить напавший на тебя аллерген. Когда твое состояние ухудшается, записывай, что ты делал, потом исключай это из своей жизни и смотри, сработало ли.

▸ **Как снять симптомы** Добавь к антигистаминным средствам пробиотические культуры. Швейцарское исследование показало, что люди, принимавшие бактерии Bifidobacterium lactis (ищи в кисломолочных продуктах) в течение восьми недель, стали на 69% реже страдать от проявлений аллергии.

ГРИПП

Пропустил прививку от гриппа? Врач назначит тебе антигриппозное в виде таблеток. Такие средства препятствуют размножению вируса, сокращая течение болезни.

▸ **Как снять симптомы** Два слова: горячий чай. Британские ученые обнаружили, что зараженные гриппом люди, которые пили чай 70-градусной температуры, тут же чувствовали облегчение: и жар спадал, и силы возвращались, и боль в горле уже не так донимала.

СИНУСИТ

Эту болячку могут вызывать самые разные микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибок), так что дай своей иммунной системе по меньшей мере 5–7 дней на попытки разобраться и справиться с заразой, прежде чем хвататься на антибиотики.

▸ **Как снять симптомы** Промывай нос: четверть стакана соленой воды с парой капель детского шампуня помогают ускорить выздоровление. К тому же мы подозреваем, что от этого волосы в носу станут блестящими и шелковистыми, и никаких больше секущихся концов!

ТЕКСТ:
ЛАЙЛА БАТТИС

ЗДРАВСТВУЙ, ХРУСТ

Забудь о фастфуде — лучшие в мире куриные крылышки ты можешь сделать на своей кухне.

Представь себе, в американском Мемфисе каждый год проходит Всемирный чемпионат барбекю. В 2012 году оглушительную победу в номинации "Острые крылышки" одержала шеф-повар Лорен Хиршберг. Она-то и станет твоим инструктором по приготовлению лучшей в мире закуски — хрустящих огненных крылышек, которые подарят тебе вожделенный протеин и разгонят твой метаболизм до небес. Итак.

ФОТО: SAM KAPLAN; ИЛЛЮСТРАЦИИ: HUBERT TERESZKIEWICZ

Волшебные палочки

Мифов и легенд о крабовых палочках не меньше, чем о каком-нибудь Геракле. Если тебе надоело читать сказки — тебе к нам: в этом материале мы разбираемся с самыми главными заблуждениями насчет этого продукта.

Миф №1

КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ — ВРЕДНЫЕ

Сурими — это фактически просто очищенный рыбный белок, богатый аминокислотами, так необходимыми организму для построения новых клеток и тканей. Так что крабовые палочки не только не вредны, а, наоборот, полезны, особенно для тех, кто занимается спортом, фитнесом или другой физической активностью. Порекомендовать крабовые палочки можно и тем, кто в данный момент соблюдает диету — содержание калорий в этом продукте очень и очень низкое.

Миф №2

ЧЕМ ЯРЧЕ ЦВЕТ, ТЕМ БОЛЬШЕ В ПАЛОЧКАХ ХИМИИ

Цвет крабовых палочек может быть либо оранжевым, либо красным, и это ровным счетом ничего не говорит ни о качестве, ни о составе. Просто исторически так повелось, что палочки делают более похожими по цвету на мясо краба, для чего обычно используют натуральные красители: кармин, паприку. Если ты хочешь быть уверен в том, что покупаешь натуральный продукт — просто выбирай крабовые палочки от проверенных производителей, не экономь и читай состав: слово "сурими" должно в нем идти первым пунктом, это говорит о том, что именно он — основа продукта.

Миф №3

ПАЛОЧКИ ДЕЛАЮТ ИЗ ОТХОДОВ

Назвать филе свежей рыбы отходами как-то язык не повернется, а ведь именно оно и превращается в сурими, из которого состоят палочки. Рецепт получения сурими такой: пойманную не позднее 6–10 часов назад белую рыбу тресковых (минтай, хек, путассу) и тропических (итайори, кроакер) пород разделывают, после чего филе многократно промывают чистой водой, избавляясь таким образом от водорастворимых белков, ферментов, рыбьего жира и холестерина, а потом "отжимают" на центрифуге. Ни отходы, ни менее свежая рыба не подходят для производства сурими высокого качества, потому что тогда палочки не будут эластичными — при сгибании будут ломаться, а не гнуться.

Миф №4

КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ НИГДЕ, КРОМЕ РОССИИ, НЕ ЕДЯТ

На самом деле крабовые палочки придумали в Японии еще в XII веке. Японцы — известные ценители морепродуктов и рыбы — искали замену вкусному, но дорогому мясу краба и нашли ее в сурими. Но, конечно, с XII века география распространения крабовых палочек расширилась, сегодня их любят по всему миру, и даже известные гурманы — французы — активно используют палочки в своих блюдах.

Миф №5

ВСЕ ПАЛОЧКИ ОДИНАКОВЫЕ

Кроме разных фирм-производителей, палочки отличаются еще и тем, что бывают замороженными, а бывают охлажденными. Последние лучшие, потому что они более полезные и вкусные, ведь в них больше сурими. Если же ты хочешь попробовать что-то по-настоящему уникальное, обрати внимание на линейку палочек с мягким сыром Crab & Cream от компании "Меридиан". Сочетание благородного крабового вкуса с нежнейшим сыром оказалось настолько удачным, что Crab & Cream получили золотую медаль в номинации "Инновации в составе продукта" на выставке "Продэкспо-2014".

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

01 Выбери птицу

Возьми 1,2 кг небольших крылышек без последней фаланги, поруби их по суставу надвое. "Крупные куски дольше готовятся; мясо внутри становится влажным и мягким, и блюдо теряет необходимую хрусткость", — объясняет Хиршберг.

УСИЛИТЕЛЬ ВКУСА: ЗАМАРИНУЙ

В большой миске смешай ½ стакана* желтой горчицы и ½ стакана рассола от маринованных огурчиков. Погрузи в этот раствор куриные кусочки, закрой пленкой и отправь в холодильник минимум на час (но не больше чем на 8 часов). Промариновалось? Вылавливай птичьи запчасти из жидкости, тщательно обсушивай бумажными полотенцами.

*1 стакан здесь и далее = 250 мл

ДОКРУТИ РЕЦЕПТ: ЛЮБИШЬ ПОГОРЯЧЕЕ?

Регулируй остроту своих соусов путем замены перцев: хочешь вкус помягче — убери из рецепта кайенский и добавь банку (250 мл) маринованных кисло-сладких перчиков пикильо. Для остроты — замени среднекий халапеньо на хабанеро, самый жгучий из перцев. Ну а для суперострых-"ох, мать твою...!"-крыльев к хабанеро прибавь еще 1–2 тайских перца чили. Не забудь со всех перцев снять кожицу (в перчатках, только в перчатках!).

02 Сделай соус

Пока крылья томятся в маринаде, посвяти часок этому выдающемуся аккомпанементу для твоего блюда. Смесь из разных видов чили и специй создаст жар, который не затмит основной вкус твоего блюда, но будет долго ощущаться во рту.

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- 3 ПЕРЧИКА СЕРРАНО ИЛИ ФРЕСНО
- 1 ПЕРЧИК ХАЛАПЕНЬО
- 2 СТ. Л. РАПСОВОГО МАСЛА
- ½ ЛУКОВИЦЫ, НАРУБИ МЕЛКО
- ½ СТ. Л. ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ЧЕСНОКА
- ½ СТ. Л. ТОМАТНОЙ ПАСТЫ
- ½ СТ. Л. ЧЕРНОГО ПЕРЦА ГОРОШКОМ
- 1 СТАКАН ВОДЫ
- 2 СТ. Л. ПАСТЫ ЧИЛИ
- ½ СТ. Л. ЗЕРЕН ГОРЧИЦЫ
- ½ СТ. Л. МОЛОТОГО КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА
- 2 СТ. Л. САХАРА
- 1 СТАКАН СТОЛОВОГО ИЛИ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА
- 1 СТ. Л. СОЛИ
- ¼ СТАКАНА МЕДА
- СОК ½ ЛИМОНА
- 100 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА, РАЗМЯГЧИ

► **Как готовить** Поставь на средний огонь сухую сковородку, обжарь все перчики до черных пятен на кожице (примерно 5 минут). Учти: с перцами высокой жгучести типа серрано надо общаться только в резиновых перчатках. Положи перцы в контейнер с плотной крышкой (или в плотно закрывающийся полиэтиленовый пакет), подожди 10 минут, вынь и сними шкурки. В кастрюльке нагрей на среднем огне рапсовое масло и протуши в нем лук и чеснок, пока не станут мягкими (около 8 минут). Добавь томатную пасту, туши еще 30 секунд. Отправь туда же перцы и остальные ингредиенты, кроме лимонного сока, меда и масла. Готовь до загустения (около 20 минут). Охлади, мешай в блендере с лимонным соком, медом и сливочным маслом.

По-быстрому: соус-минутка

Если спешишь и на домашний соус времени нет, прокачай магазинный. В маленькой кастрюле на небольшом огне подогрей 1 стакан любого острого соуса чили. Затем отправь его в блендер вместе с 4 зубчиками чеснока, 2 ст. л. меда и 2 запеченными халапеньо. Взбивай, пока смесь не станет жидкой. В той же кастрюле растопи 2 ст. л. сливочного масла, вылей в него жижу из блендера и держи на самом маленьком огне теплой, пока не придет время использовать варево по назначению.

ЗАДАЧА НА ДЕЛЕНИЕ

Раздели соус на две неравные части. Меньшую часть используешь для глазури при запекании, а в большей будешь обваливать уже приготовленные куски курицы.

ДОКРУТИ РЕЦЕПТ: ЗАДАЙ ЖАРУ

"В самом конце запекания сунь свои крылья под гриль, чтобы кожица стала еще более хрустящей, а сладкие компоненты глазури карамелизовались", — предлагает Хиршберг. Разогрей гриль в духовке или сковороду-гриль до среднего жара, достань крылья из печки минут за 5 до полной готовности, дополнительно обваляй их в соусе и потом отправь на противне под гриль или на сковороде-гриль на плиту. Готовь, пока кожица не станет суперхрустящей, около 5 минут, но не забывай каждую минуту переворачивать.

03 Готовь

"Главный секрет отменных крылышек кроется в соусе-глазури, но наносить соус следует в четко определенный момент. Если курица еще не слишком хорошо прожарилась, то от соуса она размокнет и не будет хрустеть", — объясняет Хиршберг.

▸ **Делай так** Разогрей духовку до 190°C. Разложи крылья на смазанных маслом противнях в один слой. Поставь в духовку на среднюю полку и пеки, пока крылья не станут золотистыми (около 15 минут). Вынь и убавь жар печи до 150°C. И вот теперь с помощью кулинарной кисти тщательно покрой крылья соусом (именно смазывай, а не поливай, иначе вместо закуски получишь рагу), верни в духовку и запекай, пока не станут хрустящими (15–20 минут). Вынь одно крылышко, возьмись за края и потяни в стороны. Косточки легко высвобождаются из под мяса? Твоя закуска готова.

04 Подавай

В большой миске смешай запеченные крылья с частью оставшегося соуса. Не спеши, не лей весь соус, добавляй за раз не больше стакана, чтобы контролировать процесс. Закончи, когда все куриные куски будут полностью покрыты соусом, но успей остановиться, чтобы они не начали склеиваться и мокнуть (и не вмешивай в крылья остатки того соуса, что ты использовал как глазурь при выпечке. В нем могут содержаться бактерии, ведь он контактировал с недопеченной птицей).

▸ **Сервируй** Выложи на тарелку с кусками курицы палочки моркови и сельдерея, а про покупные сырные соусы забудь — эта химия забьет аромат и вкус блюда. "Лучше подай к ним кусок острого сыра", — советует Хиршберг. ■

УСИЛИТЕЛЬ ВКУСА: ДА БУДЕТ СЫР

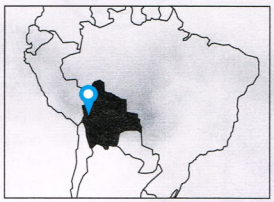
Не можешь представить себе крылышки без того, чтобы макнуть их в соус из голубого сыра? Ок, сделай его сам, это просто. Отправь в блендер 1 часть твоего любимого сыра с плесенью, 1 часть майонеза и 2 части жирных сливок. "Получится отличный густой соус, который охладит мясо и сбалансирует остроту крылышек", — делится опытом Хиршберг.

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ДОРОГА СМЕРТИ

Ты едешь в тумане по горному серпантину, земля уходит из-под колес, а внизу обрыв, на дне которого лежат останки разбитых машин. Это не остросюжетный фильм, а жизнь: такой опыт ты получишь, если проедешь по дороге North Yungas Road в Боливии.

ЧТО ЭТО North Yungas Road (официальное название "Дороги смерти") — это 40-километровый горный участок дороги, идущей от крупнейшего боливийского города Ла-Пас. Раньше это был единственный путь от Ла-Паса до райцентра Коройко. Сейчас взамен North Yungas Road построили просторную и безопасную дорогу, идущую в обход горных массивов. Но машины по "Дороге смерти" ездят до сих пор — местные смельчаки щекочут себе нервы, ну и туристы спешат сюда, чтобы испытать острые ощущения.



ГДЕ Многонациональное Государство Боливия (таково официальное название) — довольно крупная страна (1,1 млн кв. км, 10,5 млн жителей, 37 официальных языков) в центральной части Южной Америки. Граничит с Бразилией, Чили, Перу. Большую часть страны занимают горные системы, относящиеся к Андам, и амазонские тропические леса. Юнгас — это территория восточных предгорий Анд с влажным и теплым климатом, где прекрасно растут кофе, цитрусовые и кока. Часть региона Юнгас досталась Боливии. Именно здесь, на западе страны, и проходит "Дорога смерти".

ПРОЙТИ МАРШРУТ

1 На машине

Дорожные условия тут такие: одна полоса движения шириной около трех метров, под колесами — скользкая глина. Никаких специальных ограждений на трассе не предусмотрено: с одной стороны — гора, с другой — обрыв глубиной до 500 метров. Маршрут круто петляет среди тропического леса, то поднимаясь на высоту в 4200 метров над уровнем моря, то опускаясь до 1200 метров.

Встречные автомобили останавливаются, водители выходят, чтобы обсудить, кто и как первым протиснется по узкой трассе. Особенно опасна Yungas Road в сезон дождей, с ноября по март. Вот такой сюжет в мокрый сезон вполне реален — кусок дороги оседает и обваливается, а вместе с ним летит в пропасть чей-то несчастный автомобиль.

24.07.1984

СЛУЧИЛАСЬ САМАЯ БОЛЬШАЯ В ИСТОРИИ NORTH YUNGAS ROAD АВАРИЯ: С ОБРЫВА УПАЛ АВТОБУС, ПОГИБЛО 100 ЧЕЛОВЕК. В ТО ВРЕМЯ, КОГДА "ДОРОГА СМЕРТИ" БЫЛА ЕДИНСТВЕННОЙ ТРАССОЙ МЕЖДУ ЛА-ПАСОМ И КОРОЙКО, ЗДЕСЬ СРЫВАЛОСЬ ВНИЗ БОЛЬШЕ СОТНИ МАШИН В ГОД.

ФОТОГРАФИИ: ДЕПОЗИТФОТО.РУ

Для путешествия по "Дороге смерти" стоит нанять местного гида с автомобилем. Хотя никто не запрещает ехать здесь самому, делать это мы строго не рекомендуем. Ты храбрый и отлично водишь? Посмотри вниз с обрыва — видишь останки легковых машин, грузовиков, автобусов? Эти водители тоже думали, что им любая гора по колено.

2

На велосипеде

Опять же строго рекомендуем тебе лучше согласиться на путешествие по North Yungas Road на маунтинбайке. В Ла-Пасе полно турфирм, которые выдадут тебе велосипед и сопроводят на маршруте (кроме гида группе полагается микроавтобус с врачом). Старт в городе, потом все едут по асфальтовой трассе №3 и чуть позже съезжают на North Yungas Road, по которой двигаются до города Коройко. Весь путь с асфальтовой частью занимает 72 километра (большая часть — спуск), обычно на его преодоление уходит часов пять.

АНДРЕЙ ОВЧАРЕНКО, ФОТОГРАФ, В 2014 ГОДУ ПРОЕХАЛ ПО NORTH YUNGAS ROAD НА ВЕЛОСИПЕДЕ

"Волноваться я начал с самого начала, когда мне в турфирме дали на подпись бумагу: мол, я понимаю весь риск и никаких претензий в случае чего не имею. Еще более нервно стало, когда мне выдали не привычный велосипедный шлем, а суровый мотоциклетный — краска на нем облупилась, словно предыдущие пользователи только и делали, что падали.

Честно говоря, дорога действительно опасная: скорость постоянно нарастает, ты все время несешься под 60 км в час. Страшно, приходится все время подтормаживать. А еще туман, в некоторые моменты видимость — не дальше десяти метров. Я, кстати, два раза упал. Повезло, что свалился не в пропасть, а в канаву на другой стороне дороги.

Видел, кстати, как на одном из утесов стоят десятки крестов, в честь погибших, а внизу — месиво из разбившихся автомобилей. Но в целом, если соблюдать все меры предосторожности, можно безопасно проехать трассу и насладиться видами. Пейзажи там необыкновенные."

ТЕКСТ:
АРИНА ВИНТОВКИНА

НЕСЕРЬЕЗНЫЕ НАМЕРЕНИЯ

Даже как-то неловко рассказывать тебе о преимуществах секса без обязательств. Вот мы и не будем. Лучше наша секс-обозреватель Арина Винтовкина расскажет тебе о 12 эффективных способах поддерживать "отношения без отношений".

Есть девушки, которые знают, что регулярный секс и энное количество полученных от тебя оргазмов — еще не повод делать далеко идущие выводы и мысленно примерять на себя твою фамилию. Они не подкидывают тайком в твою квартиру свои зубные щетки и резинки для волос. Не затевают разговоров в духе: "Куда идут наши отношения?" (потому что никаких отношений у вас, по сути, нет). Не ждут, не надеются и особо не верят, что вы станете полноценной парой, и, как следствие, не рвутся заполонять твою жизнь собой.

А есть — все остальные девушки. Те, которые со временем начинают выдумывать бог весть что про вас двоих и ваше совместное будущее. И если ты сам понимаешь, что в какое-либо серьезное русло ваше общение едва ли вырулит, разумнее сразу задать определенный тон. А сделать это можно следующим образом:

1. Не пытайся изменить что-либо в ее внешности

Даже если тебе кажется, что короткая стрижка пошла бы ей больше, чем коса до пояса, а черный лак на ногтях плохо рифмуется с помадой цвета спелой моркови, — молчи! Велик шанс, что девушка не обидится на критику ее имиджа, а воспримет твои слова как знак: ты пытаешься вылепить ее "под себя". Что значит — ты считаешь ее "своей".

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS

2. Аккуратно знакомь ее с друзьями...

Совсем изолировать женщину и встречаться исключительно за закрытыми дверями спальни мало кому под силу. Поэтому для дружеских посиделок старайся выбирать самых раздолбаистых, пофигистичных и холостых представителей своей компании, которые даже не станут утруждать себя тем, чтобы запомнить имя твоей спутницы. А вот неспешные бранчи в обществе женатых пар или поездка на дачу к друзьям, ожидающим прибавления в семействе, наверняка будут восприняты девушкой как сигнал.

3. ...и совсем не знакомь с твоими родственниками

Если что-то и может моментально убить легкомысленный флер ваших "отношений без отношений", то это приглашение на семейное торжество.

4. Пропускай мимо ушей разговоры про деньги...

Это такой женский тест: рассказать парню о своих финансовых проблемах (задерживают зарплату, задолжала по кредиту, никак не наскребет на комплект белья "Ля Перла") — и посмотреть, как товарищ среагирует. Предложит помощь/деньги или хотя бы посочувствует (то есть, грубо говоря, "впряжется")? Значит, теоретически готов к обязательствам. Поэтому твоя единственно правильная реакция на подобные разговоры — нейтральное "Ясненько-понятненько", после чего оперативно переводи тему: ах, какие у нее волнительные коленки и пикантная ложбинка между грудей, ой, как тебя сводит с ума ее родинка в форме капкейка.

5. ...и в принципе про коммунально-бытовые проблемы.

У авто спустило колесо? Холодильник рокочет так, что уши закладывает, и стиральная машинка в режиме отжима перемещается из ванной на лестничную клетку? Максимум эмпатии и включенности, которую ты можешь демонстрировать, — это поохать и нагуглить ей телефон выездной бригады ремонтников.

6. Поменьше подробностей и деталей

"Почему не звонил три дня?" — "Был занят". "Как дела на работе?" — "Да все как обычно". "Откуда у тебя этот шрам на переносице?" — "Бандитская пуля". "А на новогодних утренниках в детском саду ты был "зайчиком" или "снеговиком"?" — "Хоть убей, не помню". Ну и все в таком духе. Нет, я не призываю тебя дерзить или играть в шпиона, делая государственную тайну из любого факта твоей биографии. Просто послеживай за тем, чтобы выдавать девушке минимум подробностей о той части жизни, в которой ее нет/не было/не будет.

ЗАЧЕМ ЭТО ЕЙ?

Если девушке не 14 лет, она уже, как правило, понимает, что не каждый мужчина, перед которым она распахнула свои стринги, — Тот Самый, избранный, с кем ей суждено встретить старость и альцгеймера. Особенно если кавалер не прикидывается Тем Самым, не поддерживает в ней ложных иллюзий, а, наоборот, внятно очерчивает границы допустимого и возможного.

И да, многие девушки теоретически допускают, что можно просто покуролесить с тобой без отягчающих последствий и что в определенные моменты жизни формат "отношений без отношений" — вполне себе ок.

Во-первых, потому что это весело и помогает нам быть в тонусе. Уж точно веселее, чем просиживать пижамные штаны у телевизора в ожидании Большой Любви. Нет большой? Мы подождем. А пока будем довольствоваться любовями более скромного масштаба. Краткосрочными увлечениями, всякими легкомысленными романчиками и случайными связями. Нарядиться, сходить на свидание, пофлиртовать, получить пару оргазмов — или в унынии посмотреть очередную серию "Аббатства Даунтон"? Не только вы, мальчики, считаете, что выбор очевиден.

Во-вторых, потому что, возможно, она сама на данном историческом этапе не потянет серьезные отношения. Либо слишком увлечена написанием диссертации или построением карьеры. Либо, недавно вынырнув из тяжелого романа/брака, хочет чего-то легкого и необременительного.

"В действительности в России не так уж много свободных молодых женщин, имеющих страсть, красоту, ум и финансовую независимость, которые могут себе позволить и способны следовать этому гедонистическому, полному удовольствий жизненному сценарию, — отмечает психолог Дмитрий Журкин. — В целом к подобному стилю общения обычно склонны женщины после 35 лет. Они уже "сходили замуж", обзавелись детьми, реализовались в профессиональном плане и не рассматривают мужчину как "решателя" собственных бытовых проблем, поэтому способны быть в близости без слияния. Для юной особы такой высокий уровень независимости, внутренней и внешней свободы, не особенно характерен. И если она по ряду причин и соглашается поддерживать подобные отношения, то достаточно ограниченный период времени".

Разные типажи — разный тайминг. Если тебе посчастливилось встретить эдакую Саманту из "СБГ", то ваш тандем запросто может просуществовать годы. Когда речь идет об обычной девушке, которая еще не нашла свою любовь (и поэтому пока коротает время с тобой), то, по моей внутренней статистике, срок годности вашего "романа без обязательств" — от месяца до трех. Но это вовсе не значит, что эти месяцы не могут стать чертовски волнующими и приятными для вас обоих.

7. Забудь о ревности и контроле

Не твоего ума дело, кто ей там названивает в ночи, что за бородатый мальчик оставляет под ее фотками в фейсбуке комментарии с сердечками и кем ей приходился Андреас, чье имя она увековечила в виде тату у себя на правой ягодице. Собственнический инстинкт есть у всех нас. Но проявлять его дозволено только тем, кто согласен на статус официального "собственника".

8. Планируй максимум на неделю вперед

Предложить увидеться в следующий четверг — это ок. Но договариваться о том, куда поехать на Новый год, как отметить твой юбилей (который будет вообще-то только в мае) и не купить ли вам "абонемент для пары" в фитнес-клуб — это прямая дорога к статусу "постоянного бойфренда".

9. Не мчись к ней, когда она болеет

Стоит девушке понять, что ты готов и рад видеть ее в шерстяных носках, с красным носом и слезящимися глазами, как внутри нее включается программа "И в болезни, и в здравии..." Лучше воздержись от встреч до полного девушкиного выздоровления. Ты не доктор, не сиделка и не курьер службы доставки (тем более что целительная сила куриного бульончика сильно преувеличена).

10. Не делай никаких совместных фото

Воздержись от того, чтобы ее прекрасное личико появлялось на твоей страничке в соцсетях. Пускай сфоткаться вместе щека к щеке и выложить снимок в фейсбуке — это не совсем то же самое, что оповестить весь мир о том, что вы вместе. Но героиня фото как минимум может сделать вывод, что в твоей жизни нет той, которая могла бы устроить тебе за этот пост взбучку или приревновать. А если место твоей герлфренд свободно, почему бы не занять его?

11. Не отдавай ей выходные целиком

Спонтанность — главное оружие того, кто не хочет быть втянут в отношения. Поэтому старайся, чтобы ваши встречи происходили в основном в будни. И только изредка — в романтический "прайм-тайм". Во-первых, так ты до некоторой степени исключишь возможность того, что ваша пятничная встреча затянется на весь уик-энд. А во-вторых, для женщины свидания вечером в пятницу — фактически признание того, что она лучшая кандидатка на роль твоей спутницы. Не исключено, что со временем она начнет считать себя не просто "лучшей", а "единственной".

12. Возвращай вещи, которые она забыла у тебя

"Случайно" или "якобы случайно" забытые — не суть. Но подобный жест всегда понимается женщинами четко и однозначно. И нечего стесняться! Твой дом — твоя крепость, где нет места для ее тампонов, прозрачных топиков и косметических масочек из зародышей чихуахуа. ■

Импульс 2

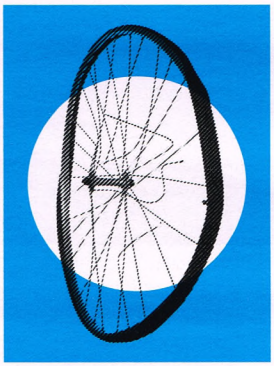
СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

ТРАВ И СПЕЦИЙ ВХОДЯТ В ПАНИРОВКУ ДЛЯ КУРИЦЫ В СЕТИ РЕСТОРАНОВ KFC. И ЭТА СМЕСЬ — ГЛАВНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ТАЙНА КОМПАНИИ. НУ И ПУСТЬ, ВЕДЬ РЕЦЕПТ САМЫХ ВКУСНЫХ КРЫЛЫШЕК В МИРЕ НАПЕЧАТАН ДЛЯ ТЕБЯ НА СТР. 52

ФОТО: DIOMEDIA

1924

В ЭТОМ ГОДУ В ТОКИО БЫЛ ОТКРЫТ ПЕРВЫЙ ПУБЛИЧНЫЙ КЛУБ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЕ. И ПОСТЕПЕННО ЯПОНСКОЕ КЛАНОВОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО НАЧАЛО ПРИОБРЕТАТЬ ПОПУЛЯРНОСТЬ В МИРЕ. О РОССИЙСКИХ МАСТЕРАХ СПОРТИВНОГО КАРАТЕ ЧИТАЙ НА СТР. 46

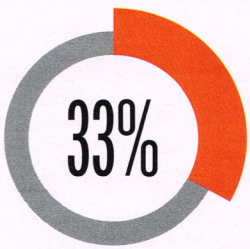


500

БОЛИВИАНО (ЧУТЬ БОЛЬШЕ $70) СТОИТ ВЕЛОТУР ПО ДОРОГЕ NORTH YUNGAS ROAD В БОЛИВИИ. ЧЕМ ТАК ХОРОШ ЭТОТ ТУР — ЧИТАЙ НА СТР. 56

“Дымный шар”

ТАК НАЗЫВАЛСЯ ПОЯВИВШИЙСЯ В 1881 ГОДУ В АНГЛИИ АГРЕГАТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ С ПОМОЩЬЮ ВДЫХАНИЯ ПАРОВ КАРБОЛКИ ИЗ РЕЗИНОВОЙ ГРУШИ ЧЕРЕЗ ВСТАВЛЕННУЮ В НОС ТРУБКУ. О СОВРЕМЕННЫХ СПОСОБАХ БОРЬБЫ С НАСМОРКОМ ПИШЕМ НА СТР. 50



РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО СЕКС БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ ОСЛОЖНЯЕТ ВЫБОР ПАРТНЕРА ДЛЯ СОЗДАНИЯ СЕМЬИ. ВИНТОВКИНА С ЭТИМ НЕ СОГЛАСНА. ЕЕ ДОВОДЫ СМ. НА СТР. 58

ВСЁ МОГЛО БЫТЬ ГОРАЗДО ХУЖЕ

Мальчики взрослеют некрасиво: прыщи, усишки, ломкий голос, неловкости самоутверждения. Мужчины матереют красивее: хаос молодости в прошлом, ты успокоился, ты знаешь себе цену. Таким мы и застали Колина Фаррелла на пороге его 40-летия.

ТЕКСТ: ДЭВИД ХОКМАН;
ФОТО: МАТИАС ВРИНС-МАКГРАТ

Колин подносит зажигалку к сигарете и рассказывает, как он бросил курить пару лет назад.

– Я написал прощальное письмо Духу Табака.

Неплохое начало. Дело происходит в Голливуде, мы стоим на гостиничной парковке. Черная футболка, черные джинсы — Колин выглядит подтянутым и бодрым и производит впечатление мужика, который пока еще не совсем готов распрощаться с живущим внутри мальчишкой. Между тем актеру исполнилось 39.

– Я поблагодарил Табак за то, что он был со мной и в радости, и в горести, — продолжает он, — и добавил, что больше в нем не нуждаюсь.

Эта тактика — вариация на тему ритуалов, которым учат в реабилитационных центрах. Подходят они, правда, только упертым людям с развитым, скажем так, воображением. Того и другого Фарреллу не занимать.

– Потом я взял большую сковородку, ссыпал туда оставшиеся в пачке сигареты, туда же положил письмо, залил все это керосином и поджег. Дым вознесся к небесам, моя благодарность была принята, я не притрагивался к сигаретам следующие два года.

Колин не спеша затягивается. Дух Табака снова втерся к нему в доверие на званых ужинах, куда ты просто вынужден ходить, если ты голливудская звезда первой величины. Сейчас Фаррелл выкуривает от двух до шести сигарет в день. Его брови выстраиваются в фирменную фигуру домиком:

– Ну то есть раньше у меня улетало по две пачки в день. Так что все могло быть гораздо хуже.

“Люди, всецело полагающиеся на логику, философию и рациональный подход, в результате морят голодом лучшую часть своей души”. Эти слова принадлежат величайшему ирландскому поэту Уильяму Батлеру Йейтсу. Ирландец Колин Фаррелл придерживается этой точки зрения так, словно сам ее сформулировал. Его дорога к сегодняшнему успеху отмечена решениями и поступками, которые — мягко говоря — выглядят странными, а порой и вовсе глупыми; тем не менее Колин на высоте. Ну сам посуди: этот парень шлет свою видеозапись большому режиссеру Джоэлу Шумахеру, собирающемуся снимать “Страну тигров”, — и вдруг получает приглашение в Голливуд на прослушивание. А заодно и роль. На вопрос: “Как так вышло, что малоизвестного ирландского парня пригласили сыграть легендарного преступника Джесси Джеймса в фильме “Американские герои”?” — Колин лишь пожимает плечами.

Или вот второй сезон “Настоящего детектива”, где Фаррелл исполнил роль Рэя Велкоро, сорвавшегося с цепи полицейского, у которого нервы ни к черту. Перед премьерой сериала критики пыхтели: разве сможет продолжение сравниться с выдающимся первым сезоном, который был выдвинут на “Эмми” в дюжине номинаций?! То есть вроде бы актер прогадал, что ввязался в сиквел, на который заведомо все смотрят скептически. А вышло иначе. Когда в первой же серии видишь, как герой Фаррелла — весь на взводе — отправляет своего затравленного сына-толстячка в волчье логово средней школы, не хочется сравнивать с тем, что было. Хочется смотреть дальше. Актер Винс Вон, его партнер по второму сезону, как-то обмолвился: “У Колина есть одно важное качество — быть предельно настоящим, чем бы он ни занимался. Будь то съемки в сцене избиения мужика за то, что у того сын гаденыш, или шутливые разговорчики со съемочной группой во время репетиции. В его глазах ты всегда видишь большой характер, а не просто исполнителя”.

Тем временем Колин докуривает, и мы перемещаемся в кафе при отеле, находим столик подальше и потише. Официантка делает вид, будто ей все равно, что перед ней сидит один из топ-актеров современного Голливуда. Но тут же выдает себя: она напрочь прослушала заказ Колина и просит повторить (он попросил себе зеленого чаю, и только). Колин относится к таким вещам с пониманием.

– Я сам работал официантом, — говорит он девице, чтобы та расслабилась.

А еще он танцевал народные танцы и подростком крутился в торговле. Это было в дублинском районе Кастлнок, где его отец, в прошлом профессиональный футболист, держал газетный киоск и магазинчик диетических продуктов. Уже тогда Колин руководствовался не столько логикой, сколько ощущениями — то есть, по словам поэта Йейтса, лучшей частью своей ирландской души. Так, менее чем за три месяца до окончания школы он отчислился. Ну хорошо, был вынужден это сделать.

– Ничего особенного не произошло, просто наш классный руководитель потянул ко мне свои руки, ну а я в свою очередь потянул к нему свои и сказал ему пару слов. И так получилось, что этот эпизод оказался последним в череде незначительных, на первый взгляд, инцидентов, каждый из которых сам по себе не был ни слишком грубым, ни слишком вызывающим. Но — накопилось.

Кого-то это, может, и подкосило бы: торчать в школе столько лет и вылететь ни с чем на финишной прямой. Но Фаррелл другого мнения.

– Это было охренительно здорово. Я испытал настоящее облегчение и почувствовал свободу, словно герой Тима Роббинса в “Побеге из Шоушенка”. Я не знал, что мне дальше делать, но я по крайней мере знал, что больше не буду играть по чужим правилам. Это был мой единственный план.

И в целом этот план сработал не худшим образом. Несмотря все падения и взлеты, промахи и попадания точно в яблочко, несмотря на пару весьма тревожных звоночков, прозвучавших в прошлом, Фаррелл, воспитывающий двоих сыновей, готов заявить, что лучшее образование зачастую дает не школа, а жизнь.

ЛЮБОЕ ЗАТРУДНЕНИЕ И НЕУДОБСТВО ЗАСТАВЛЯЮТ ВСЕ ТВОЕ НУТРО НАПРЯЖЕННО РАБОТАТЬ

– Ощущение дискомфорта — это призыв к действию, — говорит Фаррелл, который как бы мимоходом бросается довольно ценными мыслями. — Любое затруднение и неудобство заставляют все твое нутро напряженно работать. И ты можешь либо справиться с ситуацией, либо сидеть тихо и быть ею проглоченным.

Мы заговариваем об алкоголе и о том, как Фаррелл обходится без него (“йога, прогулки по горам, сауна...”). Самое главное — обходится. Было время — его первые шаль-

КОЛИН — О РАЗНОМ

Сложная задача

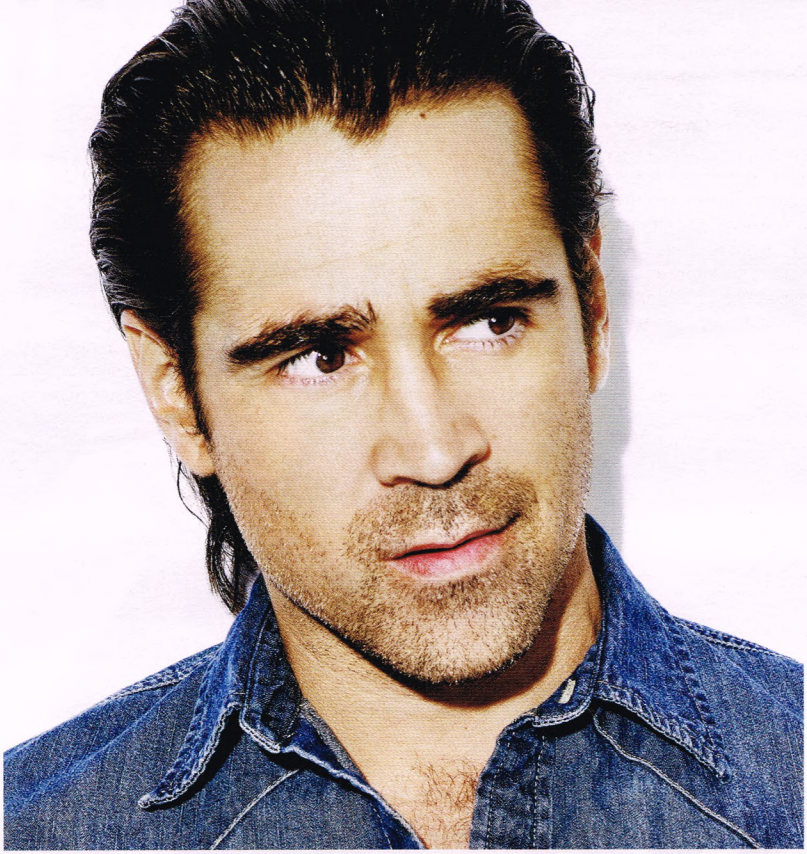
“Это когда режиссер просит воспроизвести на экране “обыкновенный американский акцент”. Пойди пойми, что это такое. Где обычная Америка? В Чикаго? В каком именно районе Чикаго? Сколько зарабатывает мой герой? Сколько зарабатывал отец героя?”

Хорошее ТВ-шоу

“По мне, так это “Потерявший больше всех” (The Biggest Loser, шоу про тех, кто сражается с лишним весом. — МН). У меня комок подступает к горлу, когда я вижу очередной финал. Чем-то напоминает центр реабилитации: люди наконец осознают, как они заблуждались насчет себя”.

Автомобиль мечты

“Во время съемок в фильме “Полиция Майами: Отдел нравов” у меня был Chevrolet SS конца 60-х – начала 70-х. Зеленый такой, с двумя белыми полосами на капоте. Это был по-настоящему бодрый автомобиль. “Был” тут — ключевое слово”.



ные годы в Голливуде, — когда спиртосодержащие жидкости (а иногда и другие доступные и не очень средства) служили самым простым и эффективным способом наладить и пережить отношения с людьми.

– Первые пять, или шесть, или семь лет здесь, в Америке, я провел на каких-то повышенных оборотах. Я был очень шумный, очень компанейский, почти всегда пьяный, и настроение у меня было обычно в духе "к черту это, к черту то, к черту все это шапито".

В таком рок-н-ролле люди сгорают быстро, но Колину повезло: он слишком харизматичен и слишком талантлив, чтобы сдуться раньше времени. Недаром еще в конце 90-х на него обратил внимание сам Кевин Спейси — на сцене лондонского театра — и порекомендовал парня съемочной группе "Обыкновенного преступника", где и сам снимался. Колина одобрили. Потом уже были "Страна тигров", "Телефонная будка", "Александр", "Залечь на дно в Брюгге" — и чего еще только не было.

И фанат-преследователь, и попавшее в сеть интимное видео, и связанные с ним судебные разбирательства, и пребывание в реабилитационном центре в конце 2005 года ("иногда нужно попросить о помощи, и сообщество Анонимных Алкоголиков — это то, что нужно в такой момент").

– То, что многие люди считают вершиной успеха — деньги, слава, удача и так далее, — вся эта иллюзия может сорвать башню, — объясняет Колин. — Мне и срывало, не скрою. Для меня загадка, как Джастину Биберу все это время удается держать себя в руках. Ему доступно все! Как он сдерживается? Это безумие. Вот у кого надо поучиться выдержке.

Когда ты голливудский актер, ирландец и ведешь разухабистый образ жизни, твое имя не сходит со страниц таблоидов: "Колин Фаррелл встречается с такой-то", "Колин Фаррелл женится на такой-то"... В прошлом у актера — минимум дюжина звездных романов. В настоящем — два сына: 12-летний Джеймс от модели Ким Борденейв и 6-летний Генри от актрисы и партнерши по фильму "Ундина" Алиции Бахледы. Обоих он воспитывает сам. Недавно друг как бы напомнил Колину, что он уже пять лет ни с кем толком не встречается.

– Как будто у меня это просто из головы вылетело, — смеется Фаррелл. — Но нет, я в курсе. Не то чтобы мне не бывает одиноко, но в целом мне сейчас так надо.

У древних греков было много названий для любви. Была "филия" — привязанность двух людей; "эрос" — страсть, сексуальное влечение; "агапэ" — любовь человека к богу. На данном жизненном этапе, по словам Колина, он сосредоточен на так называемой "сторге" — любви, которую испытывают родители по отношению к детям.

– Сегодня самая важная часть моей жизни — там, где камерам нет места, — заключает он. — Съемки в кино, интервью — это никуда не делось. Но когда ты возвращаешься домой, единственное, что тебя заботит, — это то, что сын больше не хочет есть индейку. И авокадо ему тоже разонравилось. И на обед надо придумать что-то новенькое. ■

ГДЕ УВИДИМСЯ?

"Фантастические звери и места их обитания", 2016
Сказка, оформившаяся на волне успеха "Гарри Поттера", но повествующая о событиях, произошедших на 70 лет раньше. Колин Фаррелл — в роли волшебника Грейвза. Можешь смело пропустить, если уже окончил школу.

"О водоплавающих", дата выхода неизвестна
Экранизация романа ирландского писателя Флэнна О'Брайена, в которой Колин Фаррелл появится вместе Майклом Фассбендером. Судя по всему, будет интересно, особенно если книгу успеешь освоить.

25

СПОСОБОВ СПАСТИ СВОЙ БРАК (И ЖИЗНЬ ЗАОДНО)

Хочешь узнать удивительную вещь? Здоровье мужчины и его финансовое благополучие стоят на хрупком эмоциональном фундаменте брака. Вытащишь из пропасти отношения — спасешь свою жизнь. Узнай скорее, как это сделать!

ТЕКСТ: ЛОУРЕНС РОЙ СТЕЙНС

Даже счастливо женатые парни порой задумываются о выгодах холостяцкой жизни. Вот ты сидишь в баре, а вокруг танцуют обнаженные официантки... Реальность, к сожалению, не столь эффектна. Есть статистика: у разведенных и одиноких, например, на 39% выше вероятность самоубийства. И даже если ты, расставшись с супругой, не убьешь себя сам, то умрешь раньше. Да и гоняться за юбками, по мнению ученых, не особо получится: без жены ты будешь реже выбираться на вечеринки и дни рождения, а где еще взрослый мужик может познакомиться с приличной барышней (и не надо слишком полагаться на сервисы онлайн-знакомств, не надо). Будут сложности и с финансами — разведенный мужчина имеет в 4 раза меньше денег, чем у него было бы, если бы он не женился вовсе. Так что мы собрали 25 советов, которые смогут защитить тебя от напастей, которые обрушиваются на свежеиспеченного холостяка. Спаси свой брак, пока не поздно!

[redacted]

№ 01

Выбирай хорошее объяснение ее поступкам

Когда ты возвращаешься поздно с работы — это "потому что дел много". А если задерживается она — то "просто не очень-то и спешила домой". Психологи называют такую неадекватную оценку "ошибкой атрибуции", ну так не поддавайся ей. Объясняй себе ее действия благородными мотивами, не накручивай лишнего. Поверь, ты можешь сильно помочь своему браку, если просто изменишь точку зрения.

02 ИЗБАВЬСЯ ОТ НЕГАТИВА

Поставь эксперимент: сколько дней ты сможешь не делать и не говорить ей ничего отрицательного, не критиковать и не отчитывать ее. Это тебе советуют Харвил Хендрикс и Хелен Лакелли-Хант, которые вместе написали 10 книг об отношениях. Кстати, сарказм тоже считается, он, прости, "разрушает близость". Слова имеют значение. Следи за тем, что говоришь.

№ 03

МАССАЖ СТУПНЕЙ ТВОРИТ ЧУДЕСА, МАССАЖ ГОЛОВЫ — ДОСТОЙНЫЙ ВЫХОД ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

04 НЕ ЖАЛУЙСЯ. ТЕБЕ ЧТО-ТО ОТ НЕЕ НУЖНО? ПРОСТО ПОПРОСИ.

[redacted]

05 НАПИШИ ЕЙ ПИСЬМО — НА БУМАГЕ

Ученые из Университета Денвера исследовали отношения военнослужащих на дальних рубежах с близкими, оставшимися дома. И вот что выяснили: письма, написанные от руки, оказывают более благотворное и длительное влияние на отношения с женами, чем смс или другие электронные послания.

№ 08

Пропотейте. Потом примите душ (вместе)

Томас Брэдбери из Калифорнийского университета 20 лет следил за 1000 семейных пар. Его выводы таковы: эффективнее всего укрепляют союз ситуации, в которых супруги вместе решают какие-то задачи, улучшая собственную жизнь. А самая простая и благодарная в ряду таких ситуаций — это когда партнеры вместе заботятся о своем самочувствии и общей подтянутости. Слышен согласный хор британских ученых: "Мужчины и женщины скорее станут на путь здоровья, займутся спортом, если их вторая половинка тоже сделает такой шаг". Ну а взаимная признательность за приятные ощущения во всем теле серьезно улучшает климат в семье.

09

Жми на кнопки, которые ей нравятся

Семейный психолог Хэрриет Лернер в своей книге про секреты брака (Marriage Rules) дает блестящий совет: запомни хотя бы три вещи, которые она любит. Творожный торт, желтые тюльпаны, первый альбом Барыкина — да что угодно. Пригодится, чтобы ее поразить.

10

Велите детям заткнуться...

...пока вы общаетесь. "Каких-то 15 минут — ну потерпят!" — машет руками Уильям Доэрти, профессор социологии Университета штата Миннесота. Ученый советует ежедневно проводить такие сеансы общения: расскажи, что тебя беспокоит или обрадовало, спроси у нее о том же. По мнению Доэрти, все это всерьез объединяет пару.

06

ПОСМОТРИТЕ ВМЕСТЕ ЭТО ВИДЕО

Секс как способ примирения не решает саму проблему. В итоге вы копите раздражение в себе, а это убивает желание. Разграничьте конфликты и постель, не используйте секс ни для чего, кроме взаимного удовольствия. А перед "свиданием" посмотрите какое-нибудь секс-видео (совет: женщинам нравится романтика), чтобы выгнать последние лишние мысли из головы.

№ 07

Сначала просто выслушай

"Мужчины так устроены, они кидаются разруливать проблемы, защищать женщин, которых любят", — бормочет себе под нос Шири Коэн, семейный терапевт из Гарвардского университета. Часто женщине просто требуется выговориться, не более. В следующий раз, когда она будет жаловаться, как плохо на работе, не кидайся составлять ей новое резюме, а просто расспроси обо всем подробно. А если тебе кажется, что ты знаешь, как нужно действовать, — расскажи об этом потом, в отдельном разговоре.

ФОТО: AARON RICHTER, TURE LILLEGRAVEN, GETTYIMAGES.RU; ИЛЛЮСТРАЦИИ: POLLY BECKER

№ 11

ПОСТЕЛИЛ ПОСТЕЛЬ – ВЫБРОСИ ИЗ НЕЕ ДЕТЕЙ И ИГРУШКИ! НЕ УГОВАРИВАЙ, А РАСПОРЯДИСЬ И ПРОСЛЕДИ ЗА ИСПОЛНЕНИЕМ. ЧЕМ БЫСТРЕЕ МАЛЕНЬКИЕ ПРИЛИПАЛЫ ПОЙМУТ, ЧТО ЭТО ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ (УПРАВЛЯЕМОЙ) ЧАСТЬЮ ВАШЕЙ ЖИЗНИ, А НЕ НАОБОРОТ, ТЕМ ЛУЧШЕ.

12

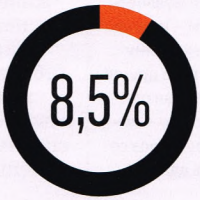
Всегда ищи способы превратить “я” в “мы”

Гляди, что выяснил Гэри Левандовски, психолог Университета Монмута: “Согласно исследованиям, отношения лучше в парах, где мужчина и женщина чувствуют себя единым целым и ведут себя соответствующе”. Ну да, твой тренер правильно говорил – командный дух превыше всего.

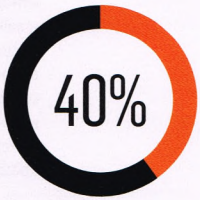
7 ПРИЧИН УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ БРАК

Проблемы в отношениях могут всерьез пошатнуть твое здоровье. Смотри, что грозит мужчине, который не наладит отношения с женой.

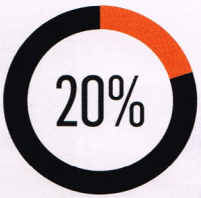
У парней в несчастливом браке на...



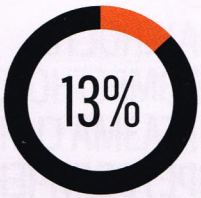
выше риск сердечного приступа



медленнее идет заживление ран



больше проявлений атеросклероза



больше жалоб на здоровье в старости

3,7 ВО СТОЛЬКО РАЗ ЧАЩЕ БЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ С АЛКОГОЛЕМ

снижение иммунитета

предрасположенность к депрессии

13 РЕАГИРУЙ НА ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Твою жену повысили. Как ты отреагировал? Пассивно (“Отлично! А что на ужин?”), деструктивно (“Меньше времени на меня, да?”) или — джекпот! — активно и с энтузиазмом (“Круто! Устроим вечеринку!”)? Шелли Гейбл из Университета Калифорнии утверждает, что это такой психологический трюк: активная реакция на хорошие новости убедит твою жену в том, что ты поддержишь ее и тогда, когда новости будут плохими.

14

СХОДИТЕ В КИНО. А ПОТОМ ПОБОЛТАЙТЕ

Профессор Университета Рочестера Рональд Рогге без устали наблюдал 174 пары в течение трех лет. С одними он устраивал традиционные сеансы семейной терапии, а другим советовал каждую неделю смотреть кино про отношения мужчины и женщины — и потом обсуждать картину вдвоем. И тот и другой способ помогал одинаково хорошо — количество разводов сокращалось вдвое.

15

ВАЖНОСТЬ СОВМЕСТНОГО ОРГАЗМА СИЛЬНО ПРЕУВЕЛИЧЕНА. РАССЛАБЬТЕСЬ И ДЕЛАЙТЕ ЭТО ПО ОЧЕРЕДИ.

№ 16

АВТОНОМНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ — ЭТО ХОРОШО

Никто из вас не должен чувствовать вину за то, как он живет (конечно если для этого нет реальных оснований). Супруги, которые чувствуют себя свободными в выборе целей и образа жизни, чаще идут навстречу друг другу при решении спорных вопросов, ну и вообще — меньше ссорятся по мелочам.

17 РАЗВИВАЙ ЕЕ ИДЕИ О ПУТЕШЕСТВИЯХ

Национальный парк в Кении, джунгли Индонезии или Камчатские вулканы... Путешествия вдыхают жизнь в отношения. И может быть, поэтому тебе постоянно хочется секса, когда вы оказываетесь где-то в экзотической стране?

18

НЕ ОРИ ВО ВРЕМЯ СПОРА. ЭТО ПОМОЖЕТ ПРОВЕСТИ БЕСЕДУ БОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНО.

19

Жертвы ради нее — твой подарок

А значит, она ничего тебе не должна взамен. Это называется "коммунальные отношения" — да-да, с женой. Делай ей приятно и не веди счет — оба только выиграете.

№ 20

Делайте всякую ерунду вместе

Гидроцикл или даже дельтаплан? Пары, которые вместе начинают заниматься чем-то новым, довольны отношениями больше, чем те, кто проводит время приятно, но обыденно. Не обязательно прыгать с парашютом, макраме тоже подойдет. Главное, чтобы вам обоим было интересно.

№ 21

Делайте это вместе с другой парой

Если вы вчетвером займетесь чем-то новым (речь не о сексе), то и эффект может вырасти вчетверо. Помнишь, в начале отношений вам казалось, что вы можете все? Сблизьтесь снова с кем-то из друзей того времени. А потом пробуйте что-нибудь необычное (речь опять не о сексе) — все вчетвером.

24 КУПИТЕ ВМЕСТЕ КРАСИВУЮ ЛАМПУ

Ну или кресло-качалку. Любимые вещи, которые вы заполучили вдвоем, психологи называют "семейными маркерами" — они играют в ваших отношениях важную роль, помогают заменить "твое" и "мое" на "наше".

25 ДЕЛА ПОДОЖДУТ

Не дай заботам (новый проект на работе, постричь газон на даче, сменить зимнюю резину) помешать делам, действительно важным для твоего брака. Все, что мы написали в пунктах 1–24, делай в первую очередь. Помни: твое финансовое, эмоциональное, физическое здоровье — все это зависит от того, как ты построишь отношения с женой. Кстати, передавай ей привет, она у тебя отличная. ■

22 ОТВЕТЬ, КАК СИЛЬНО ТЫ НЕНАВИДИШЬ ЖЕНУ

Будь предельно честен. А-а-а, так ты ее любишь? Следующий вопрос: почему же ты все время достаешь ее? Психолог Дэвид Шнарч, пытаясь описать способы, которыми мы досаждаем своим партнерам, ввел термин "повседневный семейный садизм". Срочно прекращай срывать на ней злость! Шнарч уверяет, что тогда "она станет относиться к тебе хорошо, будет желать тебя и помогать тебе во всем". Если попробуешь не быть садистом и чудовищем, то, может, попадешь в книгу Дэвида, она называется "Страстный брак".

№ 23 Будь выше ее недостатков

"Не акцентируйся на минусах. Она раскидывает кухонные полотенца где попало, плохо говорит на английском, не может сама заправить машину? Ну и что!" — басит Дуглас Лабир, психолог из Вашингтона. Все равно ты ее не исправишь, так зачем трепать собственные нервы? Дуглас советует тебе больше отмечать в супруге положительные стороны. И тебе спокойнее, да и она, подкармливаемая добрым словом, незаметно привыкнет показывать тебе только эти стороны.

ТАК ВОТ ТЫ КАКОЙ — ШВЕДСКИЙ СТОЛ

Магнус Нильсон — один из самых знаменитых и бесстрашных шеф-поваров в мире. Навыки, которые он получил в лесах Швеции, помогут тебе стать крутым мужиком (на кухне).

ТЕКСТ: МЭТТ ГУЛДИНГ
ФОТО: ERIK OLSSON

Спроси у любого выдающегося шеф-повара в Европе, где бы он хотел перекусить, — и он, возможно, заговорит о глухом скандинавском лесе, где бородатый гигант охотится и готовит пищу в точности, как это делали его предки тысячи лет назад. Потом повар тихо, будто не веря себе, произнесет: "Фавикен".

Спрятанный в одноименном охотничьем хозяйстве на задворках шведского лена Емтланд, "Фавикен" может претендовать на звание самого мужского ресторана в мире. Окорока тут свисают с балок под потолком столовой; со стен на гостей взирают чучела животных. В центре кухни языки огня лижут гигантские куски мяса; стекающий с них кровавый сок трещит, падая в пламя. Всем этим управляет дюжий бородач, — шеф-повар Магнус Нильсон, скандинавское божество мяса, дыма и огня.

Я проделал долгий путь к Нильсону не только в надежде на незабываемый ужин. Я здесь, чтобы понять, как ему удается извлекать эвересты вкуса из столь малого числа ингредиентов. Я хочу быть более инстинктивным поваром, и Магнус — отличный проводник на этом пути.

ЖАРЕНЫЙ КОСТНЫЙ МОЗГ

Немногие эпикурейские наслаждения сравнятся с поеданием теплого, густого костного мозга на поджаренном хлебе. Чтобы приготовить это блюдо по-фавикенски, надо жарить кости на углях или дровах, внимательно наблюдая, чтобы мозг не выкипел из костей. Но есть и вариант с духовкой, который не требует почти никаких усилий.

1. Разогрей духовку до 230°C. Поставь четыре 7,5-сантиметровые говяжьи мозговые косточки вертикально в проложенный фольгой противень. Жарь их до тех пор, пока мозг не станет мягким и легко отделяющимся, но не жидким (15–20 минут).
2. К каждой косточке подай нож для масла (чтобы извлекать мозг), поджаренный хлеб, а также соль грубого помола, черный перец и нарезанную петрушку, чтобы посыпать мозг сверху.

Рецепт на 4 порции

1 Готовь так, будто ешь последний раз

"Самый настоящий Фавикен — это именно сейчас, в разгар зимы», — голосом заправского гида вещает Магнус, пока мы пробираемся по снегу к овощехранилищу ресторана. В субарктической местности на 63-й параллели, где сугробы покрывают землю с октября по апрель, этот бабушкин погреб — основной источник разнообразия в меню Нильсона.

Толстая деревянная дверь запорошена снегом. За ней находится мир овощей, застрявших на разных стадиях между жизнью и смертью: репа в рассоле, укроп в маринаде, толстые морковки торчат в песке... Побурчав себе что-то под нос, Нильсон выдергивает несколько морковок. Он и его команда одарят эти овощи таким количеством внимания, которое большинство людей не получают и за месяц. Полезно было бы вникнуть во все детали, но я дам сокращенную версию рецепта.

Возьми морковку — и не просто возьми, а за кончик — и осторожно помой под проточной водой. Положи на разделочную доску и почисть легкими, выверенными движениями от кончика к верхушке. Аккуратно разрежь морковь пополам вдоль и положи на сковороду на маленький огонь с кусочком масла. Готовь ее медленно, нежно, будто это последний корнеплод в твоей жизни — до легкой коричневатости снаружи и плотности спелого авокадо внутри. На это может уйти 20 минут и более. Подавай отдельно или с куском жареной белой рыбы.

Сможешь проделать все это с морковью — и получишь самый вкусный овощ в своей жизни. А будешь относиться так ко всему, что готовишь: мыть спаржу любовно, тушить помидоры медленно, готовить грибы на гриле с тем же вниманием, что и стейк, — и ты откроешь для себя целое новое измерение в еде.

2 Выйди из зоны привычного

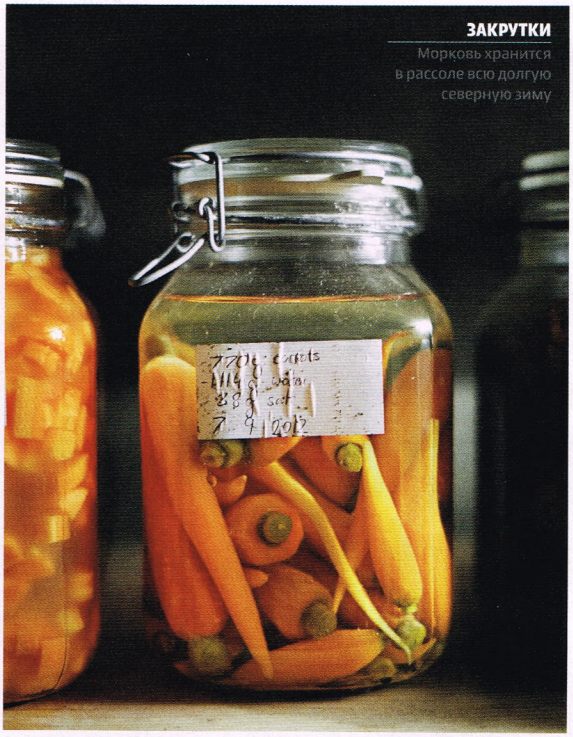
Эта флинтстоуновская кость просто огромна; в столовую ее приносят обугливщейся на концах и завернутой в белую тряпицу. За ней шествует Нильсон с пилой в руке. Повар кладет кость на видавшую виды плаху, и Нильсон приступает к работе; гости, сидящие за столами, разинув рот следят за тем, как зубья пилы вгрызаются в кость.

Тарелки с лепестками из сырого коровьего сердца и пюре из репы уже стоят в ряд; в каждую Нильсон осторожно кладет дымящийся кусочек костного мозга — готов простой ароматный салат невероятной глубины вкуса. Вот за этим-то я и приехал. Все, что выходит с кухни "Фавикена", вызывает одну и ту же последовательность эмоций: растерянность, при-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JOEL HOLLAND, HUBERT TERESZKIEWICZ

ХРАНИТЬ В ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ

Шеф-повар Нильсон перед овощехранилищем "Фавикена"

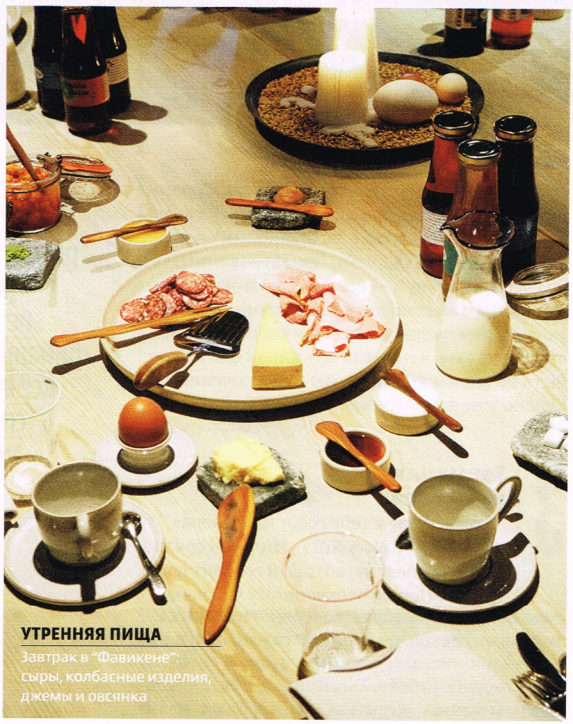


ЗАКРУТКИ

Морковь хранится в рассоле всю долгую северную зиму

ПРОСТО НАДАВИ

Повар определяет готовность ножки ягненка



УТРЕННЯЯ ПИЩА

Завтрак в "Фавикене": сыры, колбасные изделия, джемы и овсянка

нятие, а потом первобытный восторг. Соленые икринки форели в шарике из засохшей свиной крови. Густая овсянка с засоленными овощами и говяжьим бульоном, "фильтрованным через лесную почву", — его наливают из чайника, полного местных трав... В конце трапезы, у огня с рюмочкой утиного яичного ликера, я размышляю, что такая вот дикая еда может быть большим кулинарным приключением. Можно мне еще порцию костного мозга?

3 Зацикливайся на деталях

"Сколько раз я тебе говорил не обращаться так с рыбой?" — Нильсон грозно рычит на повара, который готовит филе трески. Неподготовленному человеку покажется, что повар не совершил никаких кулинарных грехов, но Нильсон самый большой перфекционист из всех шеф-поваров, которых я видел в работе. Ему приходится. В сегодняшнем меню — девять основных блюд, из них пять состоят из менее чем пяти ингредиентов; это невиданный уровень простоты для ресторана такого уровня. Рецепт: идеальные ингредиенты (форель — только что из озера, грибы — из соседнего леса, говядина — от знакомого фермера), идеальное исполнение. Соусов немного, никаких броских специй, никаких сложных гарниров, скрывающих недостатки продуктов или их приготовления.

"Ни один рецепт в нашем ресторане не является финальным. Мы все еще ищем способы их улучшить"

Ни одно блюдо не продемонстрирует красоту этой философии так четко, как морские гребешки, бессменно присутствующие в меню "Фавикена". Гребешки извлекают из ледяных вод Норвежского моря в паре часов езды отсюда и привозят на кухню еще живыми. Их готовят прямо в раковинах на можжевеловых ветках, и единственной приправой им служит их собственный сладкий сок.

"Неужели ты не устаешь готовить одни и те же блюда каждый вечер?" — спрашиваю я Магнуса, когда гребешки уносят в столовую. Во времена, когда звездные шеф-повара прыгают из ресторана в ресторан — только успевай сле-

МЕСТО КАЗНИ
Разделочная плаха в столовой "Фавикена", на которой Нильсон пилит приготовленные мозговые косточки

дить, — приверженность Нильсона этой продымленной кухне в шведских лесах кажется избыточно благородной.

"Совсем нет, — отвечает он. — Ни один рецепт не является финальным. Мы все время ищем способы улучшить блюдо. Это может быть новый способ хранения гребешков или то, как мы переворачиваем их на огне". Нильсон напоминает, что такие мелочи имеют значение. Еще одно блюдо, которое я клянусь себе повторить сразу, как только вернусь к себе на кухню, — это филе трески с медом и хрустящей корочкой. Только профессионал мог придумать такой рецепт, но приготовить по нему сможет каждый.

4 Вспомни, чем тебя кормили в детстве

Шипящая на плите говядина наполняет кухню нотками карамели и кофе. Картофель появляется из духовки, похожий на золотые половинки луны в ясную летнюю ночь. Кто-то хорошо пообедает сегодня.

Но это будут не богатые посетители "Фавикена", а малыши из местного детского садика. Здесь нет никаких промышленных столовок с кашами или автоматов по продаже вредной еды; в этой части Швеции родители по очереди готовят еду для детишек, и сегодня очередь Нильсона. Его сын и дочь сейчас валяются в снегу на улице (за пазухой — термос с какао от папочки), пока папочка в белоснежном фартуке колдует у плиты. Сегодня в меню нет никакой свиной крови или костного мозга. На перекус — хрустящие бутерброды с ветчиной, после — знаменитый шведский бульон калопс из нарезанной кубиками говяжьей лопатки. Варившееся на медленном огне несколько часов мясо стало таким мягким, что дети могут справиться с ним ложками. Магнус и сам с удовольствием отобедает этим ароматным варевом. Он помнит, как бабушка кормила его калопсом, помнит, как это было вкусно, — значит, и его потомству это тоже подойдет.

ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН КАЛОПС

1 ст. л. сливочного масла / 1 кг лопатки, нарежь кубиками со стороной в 1 см / 6* стаканов говяжьего бульона / 5 крупных морковок, нарежь кубиками / 4 стакана нашинкованной капусты, / 3 горошины душистого перца / 1 ст. л. белого винного уксуса / 2 лавровых листа / 1 ст. л. сахара / Соль и перец

1. Нагрей масло в большой кастрюле на среднем огне. Приправь мясо солью и перцем и обжарь со всех сторон (в два приема, если места в кастрюле не хватает).
2. Добавь морковь, капусту, бульон, душистый перец и лавровый лист. Доведи до кипения и вари на медленном огне, пока мясо не станет мягким, до 2 часов. Вынь лавровый лист и душистый перец, добавь уксус, сахар, соль и перец (по вкусу), разливай.

Рецепт на 6–8 порций

*1 стакан = 250 мл

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В МЕДУ

1. Разогрей сухую сковороду с антипригарным покрытием на большом огне. Приправь солью два 115-граммовых куска филе трески без кожи. Смажь "более красивую" сторону маслом, а потом медом.
2. Выложи рыбу смазанной медом стороной на сковороду и готовь до образования корочки (около 3 минут). Переверни и готовь, пока рыба не станет разваливаться от касания пальцем (еще около минуты).

Рецепт на 2 порции

5 Обходи т. н. “правила”

Йонне Фредриксон, су-шеф “Фавикена”, всю жизнь провел среди мертвых животных. Он тоже вырос в лене Емтланд: когда ложится снег, именно Фредриксон надевает лыжи, берет ружье и идет в лес настрелять птиц для меню.

Фредриксон только что завел меня в свое святилище — мясной холодильник “Фавикена”. Тут на крюках покачиваются освежеванные свиньи: проволочные стеллажи прогибаются под тяжестью говяжьих полутуш, коричневато-красных от выдержки; стейки завернуты в толстый слой топленого почечного жира, чтобы хранились дольше.

> “В нашем ресторане мы готовим только на открытом огне. Нам нужно обонять и касаться всего, что мы готовим”

Обычно говядину выдерживают месяц на холоде, чтобы она приобрела богатый пряный аромат и нежную текстуру. В “Фавикене” стейки томят на складе 5–7 месяцев, и когда они попадают на тарелку, вкус способен поразить любое воображение.

Но у Фредриксона по плану — свиные отбивные. Он снимает с крюка четверть туши и с хирургической точностью рубит ее: окорок для ветчины, грудинка на бекон, остатки на сосиски, и, наконец, отделяет отбивные на кости, толстые, как роман Айн Рэнд, с 5-сантиметровым слоем воздушного белого жира.

Первый жар от сковороды ощущает кромка отбивной; Фредриксон кладет мясо на бок и прижимает рукой, чтобы обеспечить максимум контакта с раскаленной поверхностью той самой полоски жира — пока она не станет коричневой и не потечет. Потом он кладет отбивную на одну сторону, затем на другую, слегка придавливая сверху, пока мясо не приобретет глубокий цвет выделанной кожи (но при этом останется сырым внутри). Следующий шаг: Йонне кладет отбивную на гриль, в место, где жар меньше всего, — чтобы мясо пропиталось дымом, пока он ежеминутно смазывает его маслом с чесноком и травами. Затем мясо отправляется на сковороду во второй раз, но теперь его продолжают смазывать маслом. Потом снова на гриль. И опять на сковороду. И снова на гриль. И так — больше часа, пока Фредриксон, в очередной раз надавив на отбивную, не провозгласит — всё, готово.

К тому времени как Нильсон отрезает от отбивной кусок для меня, он нарушил как минимум три расхожих правила: 1. Переворачивай мясо только один раз; 2. Замеряй температуру внутри куска градусником; 3. Сняв мясо

СТЕЙК ПО-ФАВИКЕНСКИ

1. Вынь рибай толщиной 2,5 см (предпочтительно сухой выдержки) из холодильника по крайней мере за 2 часа до начала готовки. За 20 минут до начала обильно приправь его солью крупного помола.
2. Положи большую ложку размягченного масла, смешанного с небольшим количеством давленого чеснока на чугунную сковороду, поставленную на огонь больше среднего. Положи стейк на сковороду и готовь, пока поджариваемая сторона не карамелизуется. Постоянно двигай мясо и сковороду, чтобы никакая часть сковороды не нагревалась больше других. Повтори весь процесс для второй стороны стейка, добавив еще немного чесночного масла.
3. Сними мясо со сковороды и дай отстояться в теплом месте. Слей масло и сок мяса в контейнер и вытри сковороду начисто. Плюхни еще немного чесночного масла на сковороду и верни стейк; смазывай его маслом и часто переворачивай. Готовый стейк — глубоко коричневый, плотный, но пружинящий при прикосновении. Подавай вместе с содержимым контейнера.

Рецепт на 2–4 порции

ПОЧЕМ ТАРАНКА?
Местную форель тут вялят вместе с местными травами

СВИСТАТЬ ВСЕХ НАВЕРХ!
Нильсон и его команда сервируют блюдо

РАЗДЕЛКА
Йонне Фредриксон, су-шеф "Фавикена"

ВКУС ЗИМЫ
Свекла на гриле, немного сметаны, щепотка муки из сосновой коры

с огня, дай ему немного полежать перед разделкой. Но этот кусок свинины — определенно лучший из всех, что я пробовал, невозможно сочный и идеально розовый от края до края (переворачивание дает равномерное распределение жара). "Мы готовим только на прямом огне, — объясняет Нильсон. — Нам нужно обонять и касаться всего, что мы готовим". Н-да. И, конечно, нужен гигантский опыт, чтобы одного касания к куску мяса хватило для полной его диагностики.

6 Изобретай свои собственные традиции

Когда я был молчаливым наблюдателем на кухне "Фавикена", этот мир казался мне странным и экзотическим — все эти кости, овощи в песке... Стейк, выдержанный так долго, что по сложности вкуса он мог бы обставить сыр с голубой плесенью; шарики зельца из свиной головы в тесте на опаре, холмики хорошо прожаренного мха, припорошенные опилками из сушеной форели. Но чем дальше, тем чаще я задаю себе вопрос, что более странно: извлекать максимум съестного из одной коровы (костный мозг! М-м-м) или проглотить бургер из мяса неизвестных тебе животных, умерших неясной смертью? Прятать морковь в песке или жевать зимой резиновый помидор, прибывший из страны в семи часовых поясах от твоего дома? Готовить следуя своим чувствам или по книжке?

Каким бы потрясающим ни был ужин в "Фавикене", его прелесть — не в отдельных рецептах. Дело в том, чтобы открыть для себя заново более непосредственный и интуитивный способ приготовления пищи. Пусть содержание нашей диеты диктуется сменой времен года; пусть большинство продуктов на твоем столе будет знакомо тебе с детства. И пусть у нас будет возможность бесстрашно устремиться в неизвестное: в данном случае — попробовать способ готовки, который бы противоречил всему, что тебе говорили раньше. Просто чтобы посмотреть, что получится.

"Уважать традиции — это не значит всегда следовать им. Это значит хорошо знать эти традиции и использовать их, чтобы создавать собственные"

"Уважать традиции — это не значит всегда следовать им. Это значит хорошо знать эти традиции и использовать их, чтобы создавать собственные", — так говорит Магнус Нильсон. ■

ЯПОНСКИЙ

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

БОГ

31 декабря 2015 года самый титулованный российский "пенсионер" ММА снова выйдет на тропу борьбы. И снова, как и 15 лет назад, Федор "Последний Император" Емельяненко начинает свой путь в ММА в Японии. Давай вместе с Федором подготовимся к этому бою.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО

ММА

- **РОДИЛСЯ:** 28.09.1976
- **МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** РУБЕЖНОЕ, ЛУГАНСКАЯ ОБЛАСТЬ, УССР
- **УШЕЛ ИЗ СПОРТА:** В 36 ЛЕТ
- **ВЕРНЕТСЯ:** В 39 ЛЕТ
- **КАРЬЕРА:** 40 БОЕВ, 35 ПОБЕД, 12 — НОКАУТОМ, 15 — БОЛЕВЫМ. 4-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО ММА (ВЕРСИЯ PRIDE FC), 2-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО ММА (ВЕРСИЯ RINGS), 3-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО ММА (ВЕРСИЯ WAMMA), 4-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА И 7-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ ПО БОЕВОМУ САМБО

Федор Емельяненко, которого поклонники назвали Последним Императором, всегда удивлял. Среднестатистический участник "боев без правил" — это, как правило, ходячая агрессия с налетом площадного театра. А Федор выглядит как самый обычный русский мужик. Он не татуированное чудовище, не гигант, не качок. У него даже все зубы на месте.

На ринг Император выходил с таким лицом, будто только что проснулся, накинул халат и направляется за кофе на кухню. Но вот халат снят, звучит гонг, и руки Емельяненко превращаются в паровые молоты, а ноги — в стартующие за долю секунды ракеты "земля-воздух". Удар, и противник на полу, где соперничать с Федором — все равно что бороться с питоном (на одном шоу замерили силу удушающего приема Емельяненко, она оказалась в 12,5 раз выше, чем у упомянутой змеи). Неслучайно большинство своих побед он одержал болевыми.

Зрителя завораживало, насколько ловко Федор жонглировал техниками, обеспечивая себе победы в любом стиле: боевое самбо, дзюдо, бокс, кикбоксинг, муай тай. У него получалось все, и эта универсальность — именно то, что ищут в ММА поклонники боев без правил.

С 2001 по 2010 год Емельяненко крушил всех и вся, каждой победой создавая легенду о непобедимом русском, о великом чемпионе, какого еще не было. А потом пришли три поражения, которые потрясли не столько самого Императора, сколько его фанатов.

Если раньше они ждали каждый бой кумира с нетерпением, то теперь к этому чувству добавилась приличная ложка опасений, так знакомых российским футбольным болельщикам. Но Емельяненко собрался и, закрыв три подряд поражения серией из трех же побед, доказал, что пороха в пороховницах хватит еще не на одного врага.

Последний раз в деле Последнего Императора мы видели 21 июня 2012 года. С начала поединка прошла 1 минута и 24 секунды, а соперник — Педро Хиззо — уже лег и больше в том бою не встал. Спустя еще несколько минут Емельяненко отправит в нокаут и миллионы зрителей по всему миру: Император подтвердит, что этот бой — последний в его карьере.

МНЕНИЕ

Камил Гаджиев, генеральный продюсер промоутерской компании Fight Nights:

"Возвращаться сложно даже не столько физически, сколько психологически. Любой, кто знаком с жизнью профессионального спортсмена, поймет, что я имею в виду. Но я надеюсь, Емельяненко справится. У него крепкое здоровье, да и травмам он не подвержен. Для меня главный вопрос — не в кондициях, а в отсутствии боевой практики, коей у Федора в прежние годы всегда было много, ведь он выступал не только по правилам ММА, но и в соревнованиях по боевому самбо. Для первого боя важно просто почувствовать землю под ногами. Насколько я знаю, Емельяненко набрал хорошую команду. У него хорошие спарринг-партнеры. Думаю, все хорошо будет".

Он решил уйти с высоко поднятой головой. Уйти, чтобы посвятить себя воспитанию дочерей, чтобы способствовать развитию боевых искусств в нашей стране. Уйти, чтобы в июне 2015-го объявить о грядущем возвращении в ММА.

На новогоднем турнире в Японии к большой игре вернется не только Федор, но и команда, в свое время проводившая турниры Pride, прославившие нашего спортсмена. Их цель не менее амбициозна: вернуть себе лидерство в мировом ММА или как минимум навязать соперничество сегодняшнему гегемону, UFC. Новую промоутерскую организацию Rizin Fighting Federation возглавил бывший владелец Pride Нобуюки Сакакибара, и заниматься она будет отнюдь не только делами Емельяненко.

На турнире выступят еще четыре российских бойца, двое из которых (Кирилл Сидельников и Вадим Немков) — чемпионы мира по боевому самбо. Возможно, именно этим объясняется решение Федора вернуться в спорт. Император не хочет быть "Последним", ему нужен наследник. Федор всегда говорил, что его цель — прославить нашу школу единоборств, и он мечтает видеть самбо в числе олимпийских видов спорта. Для наших молодых бойцов Емельяненко станет тренером, старшим коллегой на ринге, ну и вообще — "паровозом". Сенсационное возвращение

ТАК ГОВОРИТ ФЕДОР

1

"Я УЖЕ МНОГО ЛЕТ ЗАНИМАЮСЬ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ, И Я ПОНЯЛ СМЫСЛ РАЗНЫХ ЕДИНОБОРСТВ. НЕ ДУМАЮ, ЧТО У КАРАТИСТА ИЛИ МАСТЕРА ДЖИУ-ДЖИТСУ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ БОЕВОМУ САМБО, — Я ЗНАЮ, КАК ПРОТИВ НИХ РАБОТАТЬ. БОЕВОЕ САМБО — НАИБОЛЕЕ РАЗНОСТОРОННЯЯ СИСТЕМА ЕДИНОБОРСТВ: В НЕМ НАДО УМЕТЬ И БОРОТЬСЯ, И БИТЬ РУКАМИ И НОГАМИ, И ЛЕЖА БИТЬ, И УМЕТЬ ЗАЩИЩАТЬСЯ. ЭТО И ЕСТЬ ТОТ САМЫЙ МИКСФАЙТ, ТОЛЬКО ТУТ ВЫСТУПАЮТ В КИМОНО И ВЫШЕ ЦЕНИТСЯ БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА".

2

"КОГДА Я ВЫХОЖУ НА БОЙ, У МЕНЯ НЕТ НИ МЩЕНИЯ, НИ ЭМОЦИЙ. Я ПРОСТО ВЫХОЖУ И ВЫСТУПАЮ ЗА РОССИЮ".

3

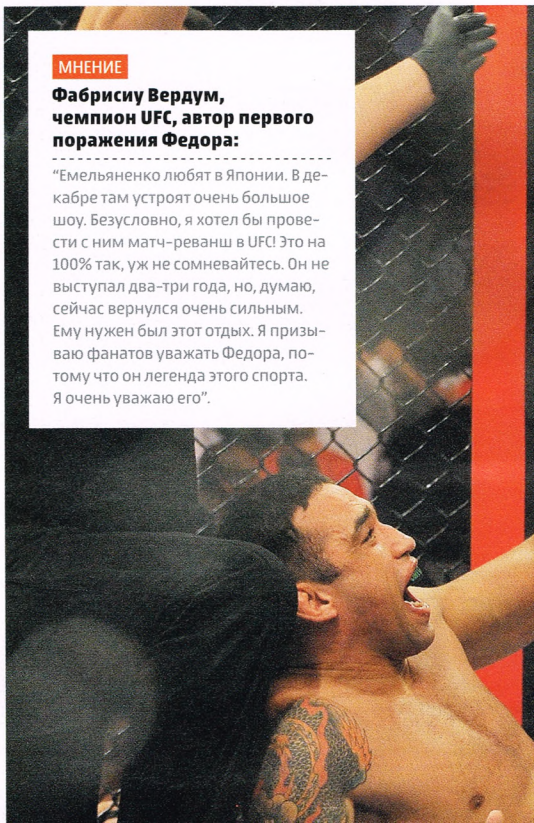
"СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МАНДРАЖ — ОН ЕСТЬ У КАЖДОГО СПОРТСМЕНА, КТО БЫ ЧТО НИ ГОВОРИЛ. У МЕНЯ ОН В ДЕНЬ БОЯ ТОЖЕ ЧУВСТВУЕТСЯ, НО КОГДА Я РАЗМИНАЮСЬ И НАСТРАИВАЮСЬ НА БОЙ, ВСЕ УХОДИТ. Я СОБРАН, Я ГОТОВ, У МЕНЯ НЕТ НИ СТРАХА, НИ КАКИХ БЫ ТО НИ БЫЛО ПЛОХИХ ЭМОЦИЙ".

4

"ЯПОНЦЫ ДАВНО УЖЕ НЕ ТЕ САМУРАИ. ПРОСТО ВИДЯ ЖИЗНЬ НАРОДА И ТРЕНИРОВКИ ИХ БОЙЦОВ, МОГУ СКАЗАТЬ ТОЧНО, ЧТО НАШИ РЕБЯТА БУДУТ ПОБЕЖДАТЬ. ТРЕНИРУЕМСЯ МЫ ТОЧНО БОЛЬШЕ И ЯПОНЦЕВ, И АМЕРИКАНЦЕВ".

5

"Я НА КАЖДЫЙ БОЙ ВЫХОЖУ, НЕ ДУМАЯ О ПОБЕДЕ ИЛИ ПОРАЖЕНИИ, — МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ И ТО И ДРУГОЕ. И Я ГОТОВ КО ВСЕМУ. СО СВОЕЙ СТОРОНЫ, Я СТАРАЮСЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ ПОДОЙТИ К БОЮ В НАИЛУЧШЕЙ ФОРМЕ".



МНЕНИЕ

Фабрисиу Вердум, чемпион UFC, автор первого поражения Федора:

"Емельяненко любят в Японии. В декабре там устроят очень большое шоу. Безусловно, я хотел бы провести с ним матч-реванш в UFC! Это на 100% так, уж не сомневайтесь. Он не выступал два-три года, но, думаю, сейчас вернулся очень сильным. Ему нужен был этот отдых. Я призываю фанатов уважать Федора, потому что он легенда этого спорта. Я очень уважаю его".

и турнир с дружественным менеджментом — лучшая возможность для Емельяненко громко открыть российскому спорту еще одну дверь на мировую арену.

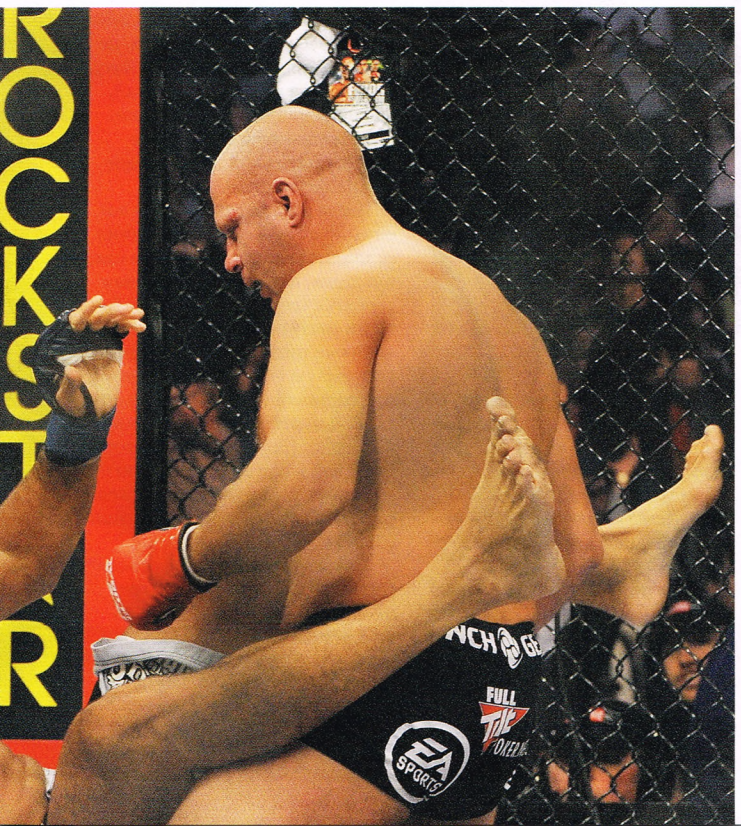
Правда, к моменту сдачи этого номера МН в печать еще не было известно, кто встанет перед ним на ринге 31 декабря. "Выбор соперника в MMA идет, во-первых, по его рейтингу, а во-вторых — по тому, какое противостояние хотят увидеть зрители. Третий фактор — контрактные обязательства, которые могут не позволить бою состояться. В принципе, мой план подготовки к бою хоть и зависит от соперника, но меняется не сильно. Просто я либо больше работаю в партере, либо в стойке. Это зависит от того, с кем — с борцом или ударником — предстоит встретиться", — объяснял нам в свое время сам Федор. Ну а мы считаем дни до 31 декабря. О лучшем подарке на Новый год российские поклонники MMA и мечтать не могли. Мы соскучились по Федору и искренне желаем, чтобы вторая часть его карьеры получилась не хуже первой.

P.S. Вернуться в большой спорт после перерыва — это хоть и подвиг, но совсем не редкий. Как это бывает — см. следующую статью в этом номере.

МНЕНИЕ

Владимир Минеев, чемпион мира по кикбоксингу, боец MMA:

"Осенью я был на сборах в Старом Осколе, тренировался и каждый день спарринговал с Федором. Могу сказать, что он в отличной форме. Бывают спортсмены, у которых ранний пик карьеры, бывают те, у которых этот пик приходит, наоборот, поздно, а бывает, что у спортсмена таких пика два. Тяжеловесы, к которым относится Емельяненко, не слишком сильно зависят от возраста, ведь для них не так важна скорость движений и реакций. На данный момент все лучшие бойцы-тяжеловесы в мире старше 33 лет".



ГЛЯДИТЕ, ОН ЖИВОЙ

Самые громкие возвращения, которые могут случиться в 2016 году.

Майкл Фелпс

ПЛАВАНИЕ

Обладатель наибольшего количества олимпийских медалей в истории возобновляет карьеру в олимпийский год. Фелпс не соревновался четыре года.

Александр Кержаков

ФУТБОЛ

Лучший бомбардир в истории "Зенита" остался в родной команде не у дел. В 2016 году Александр собирается в другой клуб. Попадет ли в этот раз?

Елена Исинбаева

ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ

Лена пропустила прошлый сезон, но цель у нее та же, что и у Фелпса, — Игры в Рио-де-Жанейро.

Роналдиньо

ФУТБОЛ

Чемпион мира – 2002 и обладатель "Золотого мяча – 2005" начнет сезон в футболке турецкого "Антальяспора".

Дарья Домрачева

БИАТЛОН

Белорусская суперзвезда лыж и винтовки пропустила из-за болезни сезон 2015/16, но твердо намерена вернуться и в спорт, и на подиумы.

Татьяна Белобородова

МЕТАНИЕ МОЛОТА

Олимпийская чемпионка 2012 года и двукратная чемпионка мира (2011, 2013) меньше года назад родила сына, но уже нацеливает молот на Рио-2016.

ЕЩЁ МНОГО, МНОГО РАЗ

ЛЕОНИД МЕШКОВ

ПЛАВАНИЕ

- **РОДИЛСЯ:** 1 ЯНВАРЯ 1916
- **МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** КАМЕНКА, ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
- **УШЕЛ ИЗ СПОРТА:** В 25 ЛЕТ
- **ВЕРНУЛСЯ:** В 27 ЛЕТ
- **КАРЬЕРА ДО:** 4 ЗВАНИЯ ЧЕМПИОНА СССР ПО ПЛАВАНИЮ, 8 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ
- **КАРЬЕРА ПОСЛЕ:** 28 ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ ЧЕМПИОНАТА СССР И 6 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ

О себе Мешков (10-й ребенок в семье кузнеца, между прочим) говорил так: “У меня обычная биография”. Что ж, тогда это самая поразительная “обычная биография” из тех, что мы знаем.

В 1934 году, сдавая нормы ГТО, Мешков привлек внимание тренера по плаванию. А уже в 1936 сын кузнеца побил мировой рекорд на 100 метрах баттерфляем. К 1941 году на счету Леонида было 8 рекордов планеты, которая все глубже погружалась в войну.

25-летний чемпион имел твердую бронь от службы в армии, но уже в июле 41-го он добровольцем ушел на фронт. В ночь на 3 августа 1941 года Мешков в составе разведгруппы переплыл реку Луга с тем, чтобы определить расположение огневых точек противника. Бойцы справились с задачей и уже возвращались, когда враг накрыл их минометным огнем.

Взрыв — и товарищ Леонида падает без сознания. Мешков подхватывает раненого и прыгает в воду, где следующая мина достает и его. Осколки пробили оба плеча и грудь чемпиона, но ему хватило сил, взвалив на себя друга и загребая одними ногами, пересечь кипящую от взрывов Лугу.

“Много я плавал, но не знал, что надо наплавать тысячи километров, чтобы справиться с узенькой речкой...” — вспоминал позже ветеран.

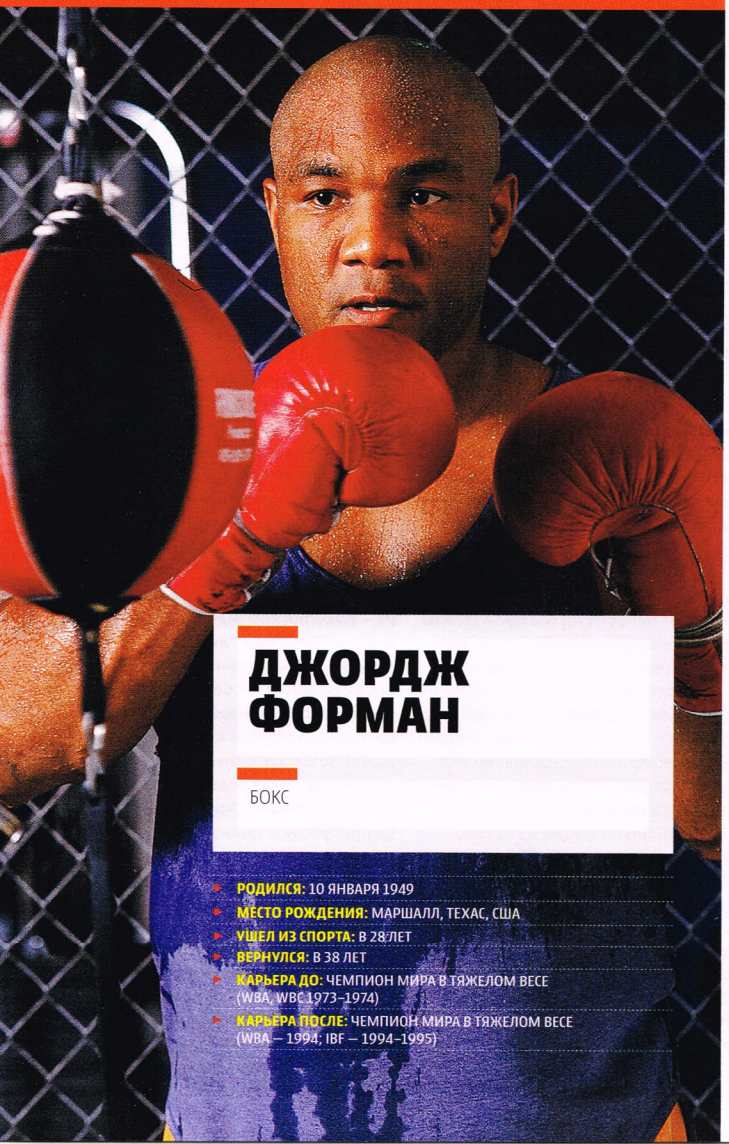
После лечения теперь уже военный инструктор Мешков учил солдат преодолевать водные препятствия, попутно преодолевая свое собственное: рука с перебитыми связками и нервными окончаниями никак не хотела обретать былую подвижность. Леонид заставлял ее работать: таскал с собой портфель с кирпичами, а дома построил тренажеры собственной конструкции. В дело пошел даже баян соседа — Мешков растягивал меха и одеревеневшими пальцами жал на кнопки.

Звуки этого баяна еще стояли у него в ушах, когда в 1943 году Леонид вышел на возобновленный чемпионат СССР. Тремя годами позже их заглушили фанфары — в 1946 году, впервые после ранения, Мешков побил очередной мировой рекорд.

ВЕЛИКИЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ

Жизнь в спорте — штука короткая и яркая, как юбка первокурсницы. У одних она обрывается трагически (мы про жизнь, а не про юбку), для других "Ушел на пенсию" становится обдуманным выбором. Но иногда вчерашние чемпионы решают начать карьеру сначала. Эта история о них.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ, АРТЕМ КУЗНЕЦОВ, ЗЛАТАН АНДРЕЕВИЧ



ДЖОРДЖ ФОРМАН

БОКС

- **РОДИЛСЯ:** 10 ЯНВАРЯ 1949
- **МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** МАРШАЛЛ, ТЕХАС, США
- **УШЕЛ ИЗ СПОРТА:** В 28 ЛЕТ
- **ВЕРНУЛСЯ:** В 38 ЛЕТ
- **КАРЬЕРА ДО:** ЧЕМПИОН МИРА В ТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ (WBA, WBC 1973–1974)
- **КАРЬЕРА ПОСЛЕ:** ЧЕМПИОН МИРА В ТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ (WBA — 1994; IBF — 1994–1995)

81 бой, 76 побед, из них 68 — нокаутом. Свой первый бой на профессиональном ринге Большой Джордж провел в 1969 году, последний — в 1997-м. Это само по себе поразительно, но прочти, что с ним творилось в течение этих 28 лет.

40 ПОБЕД ПОДРЯД

Форман летел к званию чемпиона со скоростью шара для боулинга, от его стальных кулаков головы соперников отлетали, как кегли. В 20 лет он пришел в профессиональный бокс. Четыре года продолжалась победная серия Формана. В январе 1973-го он вышел на ринг в Кингстоне (Ямайка), чтобы отобрать пояс абсолютного чемпиона у легендарного Джо Фрейзера. Того самого Дымящегося Джо, с которым Мохаммед Али встречался три раза, и каждый раз бойцы избивали друг друга до полусмерти. Форман тогда уничтожил Фрезера за два раунда, и спортивный мир понял: взошла звезда ранее невиданной величины.

И ОДНО ПОРАЖЕНИЕ

Когда 30 октября 1974 года Форман и Али вышли на ринг в Конго, Джордж верил, что у Али нет шансов. Али, возможно, тоже думал так. Но Формана погубила самоуверенность. У Али хватило духа и выносливости, чтобы терпеть страшные удары, да еще приговаривать: "И это все, на что ты способен, Джордж?!" А Форман, простая душа, изо всех сил колошматил соперника, пока к 8-му раунду ни выдохся. Али и сам был еле жив, но собрался и нанес два точных удара. Форман рухнул.

10 ЛЕТ В ЦЕРКВИ

Представь, каким было потрясение Большого Джорджа, если вскоре после того боя он стал пастором в пятидесятнической Первой Церкви Господа Иисуса Христа (ПЦГИХ). С Библией в руках боксер смотрелся странно, но в 1987-м Джордж вновь надел перчатки: "Я обеднел, — со свойственной ему прямотой объяснял Форман. — Но я бы предпочел быть гольфистом, потому что вернуться в гольф в сорок лет уж куда легче".

45 — ЧЕМПИОН В СТРОЮ ОПЯТЬ

За следующие 10 лет Джордж провел еще 34 боя, проиграв только 3 (в том числе в 1991-м — абсолютному чемпиону мира Эвандеру Холифилду). В 1994 году он еще раз взошел на боксерский Олимп — после "двойки" в челюсть в 10-м раунде Майкл Мурер передал Форману пояса WBA и IBF. Свой последний бой через три года Джордж не выиграл, но было ли это поражением? Слово Форману: "22 ноября 1997 года я незаслуженно проиграл по очкам Шеннону Бриггсу. Я был раздавлен, пока адвокат в раздевалке не подсунул мне чек с семью нулями". Форману предложили $150 миллионов за участие в рекламной кампании электрогрилей, названных его именем.

МАРИО ЛЕМЬЕ

ХОККЕЙ

- **РОДИЛСЯ:** 5 ОКТЯБРЯ 1965
- **МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** МОНРЕАЛЬ, КАНАДА
- **УШЕЛ ИЗ СПОРТА:** В 32 ГОДА
- **ВОЗВРАЩЕНИЕ В СПОРТ:** В 35 ЛЕТ
- **КАРЬЕРА ДО:** СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧМ-1985, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА СТЭНЛИ (1991, 1992), УЧАСТНИК МАТЧА ВСЕХ ЗВЕЗД НХЛ (1985, 1986, 1988, 1989, 1990, 1992, 1996, 1997)
- **КАРЬЕРА ПОСЛЕ:** ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН (2002), ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА МИРА (2004), УЧАСТНИК МАТЧА ВСЕХ ЗВЕЗД НХЛ (2001, 2002)

Марио Лемье по прозвищу Великолепный был хорош во всем, не хватало ему только одного — здоровья. Из-за травм он за свою карьеру пропустил треть матчей, а будь иначе, Великолепный вполне мог бы составить конкуренцию Великому — самому результативному игроку в истории хоккея Уэйну Гретцки.

Как любой парень из Монреаля, Марио мечтал выступать только за "Монреаль Канадиенс", но по правилам НХЛ первыми на драфте хоккеистов выбирают команды-лузеры. Так что в 1984 году Лемье попал в "Питтсбург Пингвинс", занимавший по итогам сезона последнее место в НХЛ.

Лемье тогда отказался пожимать руку генеральному менеджеру клуба и позировать в форме "Пингвинов". Зато свою дебютную шайбу Марио забил первым же щелчком. В первом сезоне 66-й номер записал на свой счет 43 гола и 57 результативных передач, а к четвертому довел эти показатели до 85 и 114 соответственно (57,3% голов "Пингвинов" в тот год были забиты при его непосредственном участии — этот рекорд не побит по сей день).

Молодая звезда на своих плечах вытащила клуб-аутсайдер в плей-офф Лиги, но к 24 годам из-за смещения позвоночных дисков Марио уже не мог согнуться: шнуровал коньки, ставя ноги на высокий табурет. Потом были три операции на позвоночнике, а также диагностированная 22 января 1993 года лимфома Ходжкина. Каждый раз Лемье поднимался на ноги и возвращался на лед — свою первую шайбу после Ходжкина Марио закатил "Филадельфии" уже 2 марта 1993 года, хотя всего за пять часов до этого он вышел с последнего сеанса лучевой терапии.

В 1997 году эти бесконечные метания между льдом и больничными палатами заставили 32-летнего хоккеиста повесить коньки на гвоздь. Он ушел на пике формы (сезон 1995/96 Лемье закончил с результатом 69 голов и 92 передачи). Ушел навсегда. Но уже через три года вернулся.

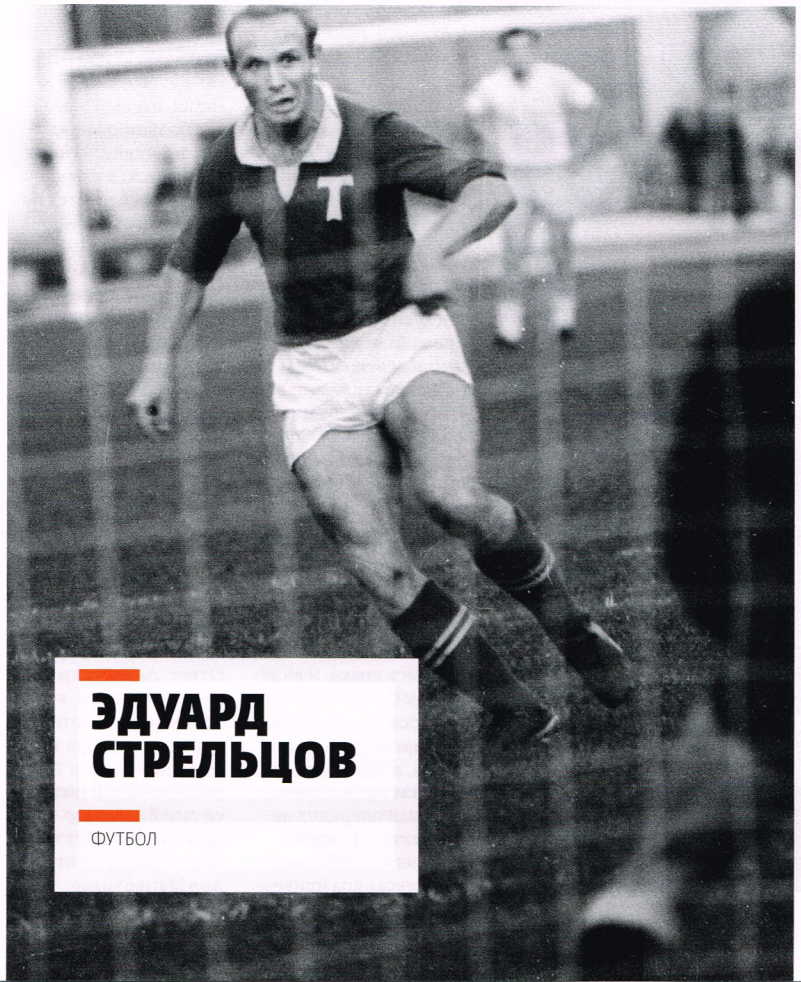
Без Супер-Марио клуб, растеряв болельщиков и результаты, оказался на грани банкротства. "Пингвинам" была нужна помощь Лемье, и он спас их — выкупил команду и опять надел коньки. "Питтсбург" вернулся на верхние строчки турнирной таблицы, а сам Лемье со сборной Канады покорил Олимпийские игры в Солт-Лейк-Сити, завоевал Кубок мира... Он окончательно покинул лед только в 2006 году, когда подыскал себе достойную замену: в "Пингвинз" пришли Сидни Кросби и Евгений Малкин. Для молодых игроков Лемье вроде доброго дядюшки. Малкин в интервью Men's Health рассказывал, как владелец команды, узнав, что у российского новичка нет костюма, с ходу отдал ему три своих. Кросби же и вовсе жил в семье Марио, пока не подобрал себе дом. Так что Лемье до сих пор не только символ "Пингвинов", но и их душа.

- **РОДИЛСЯ:** 21 ИЮЛЯ 1937
- **МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** ПЕРОВО, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, СССР
- **УШЕЛ ИЗ СПОРТА:** В 20 ЛЕТ
- **ВЕРНУЛСЯ:** В 27 ЛЕТ
- **КАРЬЕРА ДО:** ЛУЧШИЙ БОМБАРДИР ЧЕМПИОНАТА СССР 1955 ГОДА, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН (1956), ВИЦЕ-ЧЕМПИОН СССР (1957)
- **КАРЬЕРА ПОСЛЕ:** ЛУЧШИЙ ФУТБОЛИСТ СССР (1967 И 1968), ЧЕМПИОН СССР (1965), ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА СССР (1968), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА СССР (1968)

Пять лет, которые должны были стать венцом его карьеры, Эдуард Стрельцов провел в лагерях. Но при этом добился большего, чем сотни других талантливых футболистов.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

Сейчас уже не вызывает сомнений версия, что дело против Стрельцова было сфабриковано. Заслуженный юрист РФ Андрей Сухомлинов в книге "Эдуард Стрельцов. Трагедия великого футболиста" (1999) так описывает случившееся: "25 мая 1958 года Стрельцов в компании футболистов Огонькова и Татушина отправился на дачу к знакомому летчику. Там Эдуарда познакомили с некой Марианной Л., они обнимались и т.д. весь день. Вечером после продолжительного застолья родители летчика постелили Стрельцову с его новой подругой в отдельной спальне. В комнате между Эдуардом и Марианной произошла ссора, однако ночь они провели в одной кровати. Вернувшись домой, Марианна объявила матери, что ее изнасиловали. Та вызвала милицию".



ЭДУАРД СТРЕЛЬЦОВ

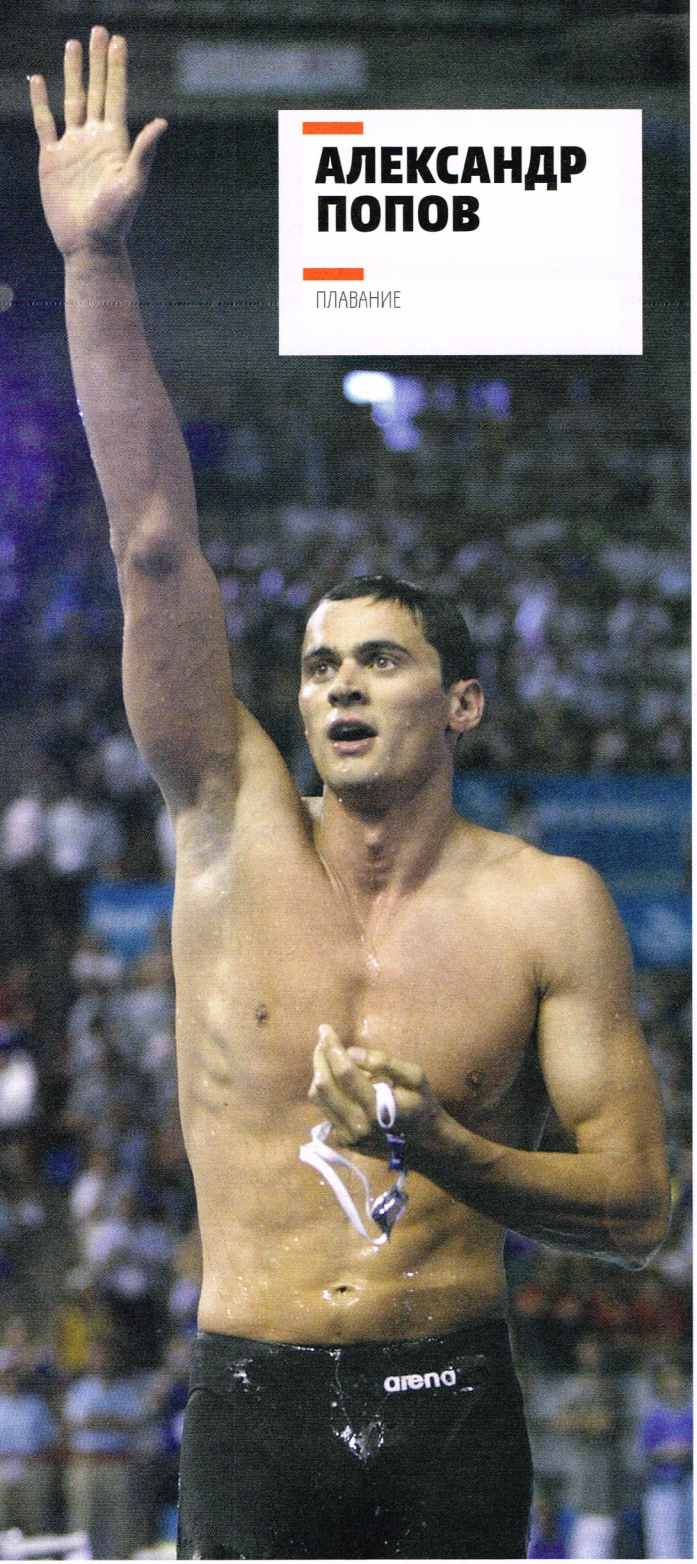
ФУТБОЛ

СУД

Версий, кто был заказчиком дела против Стрельцова, много. Например, он играл за "Торпедо", и играл так хорошо, что это не могло не раздражать всемогущих покровителей "Динамо" и ЦСКА — МВД и военных соответственно. Говорят также, что это был показательный процесс в борьбе за "моральный облик советского спортсмена". Суд и в самом деле прошел странно. К материалам дела не приложили ни обычные в таких случаях документы о семейном положении обвиняемого (мама — инвалид, недавно родилась дочка), ни данные о заслугах (олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта, кавалер ордена "Знак Почета"). Зато следователь скрупулезно подшил все обличительные статьи из газет и данные о том, что футболист был груб на поле и получал желтые карточки. Приговор — 12 лет лишения свободы.

ВОЗВРАЩЕНИЕ

Оборонный завод в Электростали, кварцевые шахты в Тульской области, Вятлаг: из заключения Стрельцов вернулся досрочно (в 1963-м) с силикозом легких, облысевший и набравший вес. Но он был все так же опасен для соперников. Пожизненную дисквалификацию с футболиста сняли только в 1965 году, когда во главе страны Хрущева сменил Брежнев. "Стрельцова немедленно в сборную. Его стало наполовину больше — теперь он еще и тактик, и стратег ко всем его возможностям", — такую резолюцию дал тренер главной команды СССР Борис Аркадьев. Эдуард Анатольевич блистал на поле еще пять лет, но на чемпионаты мира его не пускали (боялись статей в зарубежной прессе о том, что в сборной СССР играет уголовник). Многие считают, что если бы Стрельцов не пропустил три чемпионата мира, на которых блистал Пеле, еще неизвестно, какого цвета был бы признанный король футбола — черного или белого.



АЛЕКСАНДР ПОПОВ

ПЛАВАНИЕ

- **РОДИЛСЯ:** 16 НОЯБРЯ 1971
- **МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** СВЕРДЛОВСК-45, СССР
- **УШЕЛ ИЗ СПОРТА:** В 24 ГОДА
- **ВЕРНУЛСЯ:** В 25 ЛЕТ
- **КАРЬЕРА ДО:** 4-КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, 2-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, 11-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ
- **КАРЬЕРА ПОСЛЕ:** СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ, 3-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, 10-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ

Перед тобой один год из жизни великого российского пловца Александра Попова, в котором уместилась целая жизнь.

25 ИЮЛЯ 1996 ГОДА

Александр стоит на верхней ступени олимпийского пьедестала. На летней Олимпиаде в Атланте, куда наша сборная впервые приехала под российским триколором, Попов дважды поднимал наш флаг выше всех. Международная федерация плавания признает его "Пловцом десятилетия".

24 АВГУСТА 1996 ГОДА

Александр с другом провожают со дня рождения девушек. "Мы не успели далеко отойти от дома, — расскажет в интервью "Спорт-Экспресс" член олимпийской сборной России по плаванию Дарья Шмелева. — Кто-то из стоявших возле палаток кавказцев что-то сказал в наш адрес, одна из девочек ответила, и мгновенно завязалась драка. Я видела, как Сашка схватился за бок, но продолжал отбиваться". Как выяснится, в бок чемпиону на 17 см вонзили нож, который повредил левую почку, диафрагму и легкое. В больницу Александра привезли на "частнике", и к этому моменту он потерял 2,5 литра крови. Почти без сознания Попов успеет сказать, что он — олимпийский чемпион, и это предопределит ход операции. Хирург Автандил Манвелидзе сделает разрез не поперек, а вдоль мышц, чтобы не повредить их, и рискнет не удалять почку.

ДЕКАБРЬ 1996 ГОДА

Похудевший на 10 кг Попов первый раз после больницы приходит в бассейн: тело не слушается, а каждое движение отдается болью в животе.

МАЙ 1997 ГОДА

Последние месяцы Александр не вылезал из тренажерного зала, занимаясь через боль. И вот результат — он снова проплывает 20 км в день.

АВГУСТ 1997 ГОДА

В Севилье стоит страшная жара. Температура в бассейне — 32°С, в него ведрами таскают лед. Все внимание прессы к Попову: в какой он форме? Ответ: Александр Великий вернулся, вот вам четыре золота. В начале октября того же года у Саши и Дарьи Шмелевой родится сын Владимир — его крестным станет тот самый хирург Автандил Манвелидзе.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, РОССИЯ СЕГОДНЯ, RED BULL MEDIA HOUSE, ADIDAS

АЛЕССАНДРО ДЗАНАРДИ

АВТОГОНКИ

- **РОДИЛСЯ:** 23 ОКТЯБРЯ 1966
- **МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** КАСТЕЛЬ-МАДЖОРЕ, ИТАЛИЯ
- **УШЕЛ ИЗ СПОРТА:** В 34 ГОДА
- **ВЕРНУЛСЯ:** В 36 ЛЕТ
- **КАРЬЕРА ДО:** 2-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН АВТОГОНОЧНОЙ СЕРИИ CART (1997–1998)
- **КАРЬЕРА ПОСЛЕ:** ЧЕМПИОН ITALIAN SUPERTURISMO (2005, ШОССЕЙНО-КОЛЬЦЕВЫЕ ГОНКИ НА ЛЕГКОВЫХ АВТОМОБИЛЯХ), ПОБЕДИТЕЛЬ НЬЮ-ЙОРКСКОГО МАРАФОНА В КЛАССЕ РУЧНЫХ ВЕЛОСИПЕДОВ (2011), 2-КРАТНЫЙ ПАРАЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН И ОБЛАДАТЕЛЬ СЕРЕБРЯНОЙ МЕДАЛИ ПАРАОЛИМПИАДЫ (2012), ЧЕМПИОН МИРА ПО ГОНКАМ НА РУЧНЫХ ВЕЛОСИПЕДАХ (2013)

Это — фантастическая история в духе "А что, если бы Алексей Маресьев из "Повести о настоящем человеке" жил в наши дни".

Американская серия CART, в которой гонялся Дзанарди, считалась самой скоростной автогонкой мира — ее болиды соревновались на классических для США овальных трассах, что позволяло показывать среднюю скорость в 340 км/ч. Соответственно, и цена ошибки в CART всегда была очень высока. 15 сентября 2001 на трассе Лаузитцринг (ФРГ) Алессандро, лидировавший в гонке, слишком хотел победить. Он переборщил со скоростью при выезде с пит-лейна и его болид на холодной резине развернуло поперек летевшему со скоростью 300–320 км/ч канадскому гонщику Алексу Тальяни.

Автомобиль и тело Дзанарди разметало в разные стороны. В вертолет вместе с раненым и его женой посадили священника — непохоже было, что Алессандро доживет даже до больницы. В тот день гонщик потерял обе ноги до колен и 75% крови, его сердце останавливалось семь раз, он выжил только на аппарате искусственной вентиляции легких — но выжил. А когда Алессандро пришел в себя, дочь Бориса Полевого Елена передала ему в палату "Повесть о настоящем человеке".

Через полтора месяца Алессандро выпишут из больницы домой. "Я собираюсь снова научиться ходить. Это займет примерно один год, но такова моя цель, — заявил тогда он. — Возможно, когда-нибудь мне даже захочется вновь принять участие в гонках".

Уже в 2003 году Дзанарди на переоборудованном болиде выехал на ту самую трассу Лаузитцринг и сделал тринадцать кругов — именно столько ему оставалось до победы в роковой гонке. Собравшиеся на трибунах зрители встретили его финиш овацией: Алессандро пилотировал машину так же уверенно и агрессивно, как раньше, и показал время круга, с которым мог квалифицироваться шестым, обойдя более десятка здоровых гонщиков.

Через два года он поднялся на верхнюю ступень пьедестала в гонке кузовного чемпионата WTCC — а дальше события понеслись с увеличивающейся скоростью. Что сложного для человека, который заново научился дышать и ходить, в том, чтобы освоить еще один вид спорта? В Лондоне-2012 Дзанарди взял два золота Паралимпиады (в гонке на ручных велосипедах на 16 и 64 км). В 2014 и 2015 годах в чемпионате мира по триатлону Ironman на Гавайях он финишировал 272-м и 167-м соответственно (беговой этап Алессандро преодолевал на гоночной коляске), а в соревнованиях меж тем участвовало 2500 человек!

Его следующие объявленные цели — Паралимпиада-2016 и гонки американской серии IndyCar, поглотившей в 2008-м прославивший Дзанарди CART. Как любят говорить в интернете: а каково твое оправдание того, что ты вечно сидишь на диване?

МАРТИНА ХИНГИС

ТЕННИС

- **РОДИЛАСЬ:** 30 СЕНТЯБРЯ 1980
- **МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** КОШИЦЕ, ЧЕХОСЛОВАКИЯ
- **УШЛА ИЗ СПОРТА:** В 22 ГОДА
- **ВЕРНУЛАСЬ:** С 25 ДО 27 ЛЕТ (НЕУДАЧНО), В 33 ГОДА (ТРИУМФАЛЬНО)
- **КАРЬЕРА ДО:** В ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ — 3 ПОБЕДЫ НА AUSTRALIAN OPEN, ПЕРВОЕ МЕСТО НА US OPEN И WIMBLEDON; В ПАРЕ — 4 ПОБЕДЫ НА AUSTRALIAN OPEN, 2 НА ROLAND GARROS, ПО ОДНОЙ ПОБЕДЕ НА WIMBLEDON И US OPEN
- **КАРЬЕРА ПОСЛЕ:** В ПАРЕ — ПОБЕДЫ НА WIMBLEDON И US OPEN, В МИКСТЕ — 2 ПОБЕДЫ НА AUSTRALIAN OPEN, ПО ОДНОЙ — НА WIMBLEDON И US OPEN

Пример Мартины показывает: если после ухода из спорта не удалось вернуться с триумфом, нужно еще раз уйти и еще раз вернуться.

Пока интернет пополняется свежими фотографиями Анны Курниковой, которая, кажется, уже не носит ничего, кроме бикини, где-то в параллельной реальности в борьбе за первую строчку мирового рейтинга по корту носится ее давняя подруга Мартина. Та самая, что в 2000 году бок о бок с Аней (а какие были бока!) громила всех в парном разряде.

10 (!) лет назад она покинула спорт из-за травм и общей усталости. Дальше была целая жизнь — конный спорт, тележурналистика, пляски в британской версии "Танцев со звездами" и даже попытка возвращения к теннису в 2005–2007 годах, закончившаяся громким скандалом: в крови спортсменки были найдены следы кокаина.

Потом — работа тренером (Мартина даже сотрудничала с нашей Анастасией Павлюченковой) и редкие выступления в выставочных матчах. Вот и пенсия скоро, но в 2013 году Мартина вдруг объявила о возвращении в парный разряд.

Поначалу их дуэт с Даниэлой Гантуховой напоминал все те же танцы со звездами: громкие имена привлекали фанатов, но практически всегда пара вылетала с турниров в первом же круге. "Хингис кончилась", — писала пресса. Как бы подтверждая эти слова, Мартина снова занялась тренерской работой.

Чтобы дать своей подопечной — немке Сабине Лисицки — больше игровой практики, в 2014-м Хингис предложила ей заявиться на несколько турниров в паре. Уже на втором из них — в Майами — дуэт триумфально занял первое место. "Что это было?" — кажется, этим вопросом задаются не только зрители и проигравшие, но и сами победительницы.

В сезон-2015 Хингис вошла с новой партнершей, индийской теннисисткой Сани Мирзой. И их дуэт вновь оказался сильнее — не только предыдущего (с Лисицки), но и того, что у Мартины был 15 лет назад с Курниковой. К концу сезона новый союз записал на свой счет много громких побед (включая Wimbledon и US Open) и взобрался на первую строчку мирового рейтинга. При этом у 35-летней Хингис хватает сил еще и на выступления в миксте — с Леандером Паесом она победила на Australian Open, Wimbledon и US Open. Может быть, в 2016 году Мартина рискнет вернуться и в одиночный разряд?

КАНДИД ТОВЕКС

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

- **РОДИЛСЯ:** 22 МАЯ 1982
- **МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** ЛЯ КЛЮЗА, ФРАНЦИЯ
- **УШЕЛ ИЗ СПОРТА:** В 25 ЛЕТ
- **ВЕРНУЛСЯ:** В 27 ЛЕТ
- **КАРЬЕРА ДО:** ЧЕМПИОН ФРАНЦИИ ПО МОГУЛУ, 5-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН X-GAMES
- **КАРЬЕРА ПОСЛЕ:** ПОБЕДИТЕЛЬ МИРОВОГО ФРИРАЙД-ТУРА

Кандид — из тех экстремалов, которым нужно все больше и больше риска. И его не остановит даже перелом позвоночника.

Он встал на лыжи в два года, а в 14 уже выиграл чемпионат страны по могулу (разновидности лыжного фристайла). У парня был взрослый спонсорский контракт от Quiksilver, блестящие перспективы (могул — олимпийский спорт) и ветер в голове. Кандиду надоело проезжать одинаковые трассы, и он ушел в новомодный биг-эйр.

Дисциплина, в которой спортсмены прыгают с огромных трамплинов, выполняя в воздухе сложные вращения и трюки, принесла Товексу золото на X-Games в США, звание "Райдер года" от журнала Powder — и разрыв передних крестообразных связок левого колена.

Восстановившись, Кандид пополнил свою коллекцию медалей еще тремя победами на X-Games — теперь он выступал в суперпайпе, взлетая над краями снежного желоба в эффектных прыжках. Профильная пресса наперебой обсуждала уникальный стиль этого парня, который переносил в горные лыжи трюки, свойственные только сноубордистам, — при этом в буквальном смысле поднимал их на новый уровень. Так высоко не взлетал никто! Попутно Товекс заработал разрыв связок и на правом колене, но ему все еще было мало приключений.

Кандид организовал в родной деревне ежегодный слет лучших райдеров мира планеты — Candide Invitational. Даже повидавших многое гостей пугали размеры построенных Товексом трамплинов.

Эта гигантомания в 2007 году, на пятом по счету Invitational, и подвела экстремала. Кандид был единственным, кто решился на штурм самого большого трамплина в парке — 40-метровой "Большой Берты". На мягком от солнца снегу ему не хватило скорости, чтобы долететь до зоны приземления. Лыжник рухнул на землю, его одетое в зеленый комбинезон тело совершило несколько кувырков и замерло.

Перелом позвоночника, доктора запретили кататься, но Товекс вместо чтения и неспешного садового дизайна мучает себя гимнастикой и массажем. Нельзя прыгать на жестких подготовленных трассах? А как насчет покрытых толстой подушкой снега диких склонов? В 2010 году он становится чемпионом Мирового фрирайд-тура. В том, как он преодолевает спуски, видны и элементы могула, и фирменные прыжки и трюки, прославившие его на X-Games. Как тут не вспомнить о российской сноубордистке Алене Алехиной, которая в 2013 году тоже сломала спину, но пока так и не поднялась из кресла на ноги. Алена, мы верим — ты тоже вернешься! ■

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

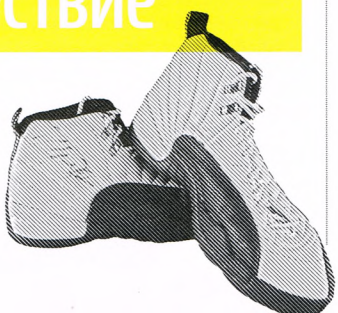
20

КГ ЖИРА ЗА 8 НЕДЕЛЬ НАБРАЛ КОЛИН ФАРРЕЛЛ ДЛЯ СЪЕМОК В ФАНТАСТИЧЕСКОМ ТРИЛЛЕРЕ "ЛОБСТЕР". О ДРУГИХ СОМНИТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ АКТЕРА ЧИТАЙ НА СТР. 62

ПОСЕТИТЕЛЯ — ТАКОВА ВМЕСТИМОСТЬ ЗНАМЕНИТОГО НА ВЕСЬ МИР "ДИКОГО" ШВЕДСКОГО РЕСТОРАНА "ФАВИКЕН". КАК ПРИГОТОВИТЬ БЛЮДА ИЗ "ФАВИКЕНА" У СЕБЯ НА КУХНЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 74

Вашингтонское пришествие

ТАК В 2001 ГОДУ НАЗВАЛИ ТРЕТИЙ (!) В КАРЬЕРЕ ПРИХОД БАСКЕТБОЛИСТА МАЙКЛА ДЖОРДАНА В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ. О ВОЗВРАЩЕНИЯХ ДРУГИХ ВЕЛИКИХ СПОРТСМЕНОВ ЧИТАЙ НА СТР. 86



12

СЕКУНД — СТОЛЬКО ПРОДЛИЛСЯ САМЫЙ БЫСТРЫЙ БОЙ В КАРЬЕРЕ ФЕДОРА ЕМЕЛЬЯНЕНКО, ОН НОКАУТИРОВАЛ ЯПОНЦА ХИРОЯ ТАКАДУ 20 НОЯБРЯ 2000 ГОДА. ЕСТЬ ЛИ У ФЕДОРА ШАНСЫ ПОБИТЬ СВОЙ РЕКОРД В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ — ВЫЯСНИ НА СТР. 82

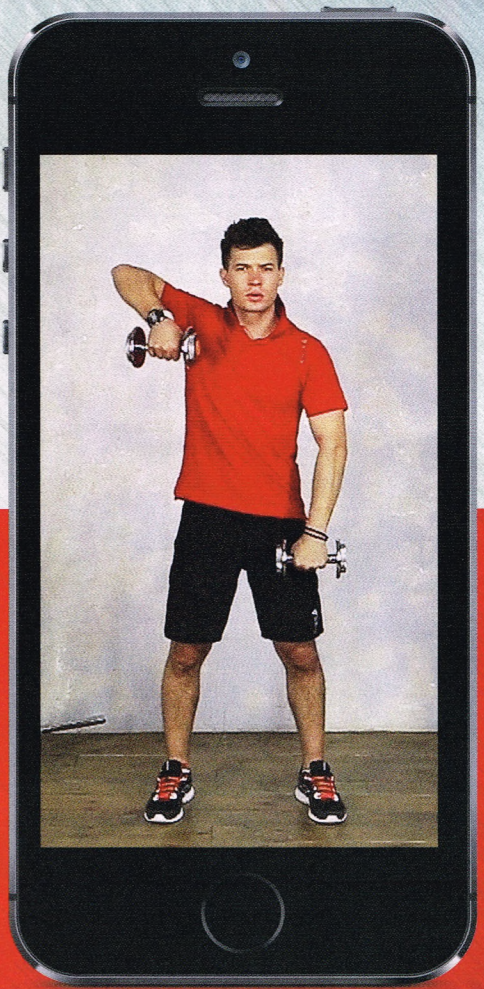
650

РУБЛЕЙ С КАЖДОГО ИЗ СУПРУГОВ — РАЗМЕР ГОСПОШЛИНЫ ЗА РАЗВОД ПО ОБОЮДНОМУ СОГЛАСИЮ В РОССИИ В 2015 ГОДУ. 25 СПОСОБОВ НЕ ПЛАТИТЬ ЭТУ ПОШЛИНУ — НА СТР. 66

ПОЛЕЗНОЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health

ТРЕНИРОВКИ ДОМА



МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!

“Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то, что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость”.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера “Фитнес для умных”

Загрузите в App Store

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

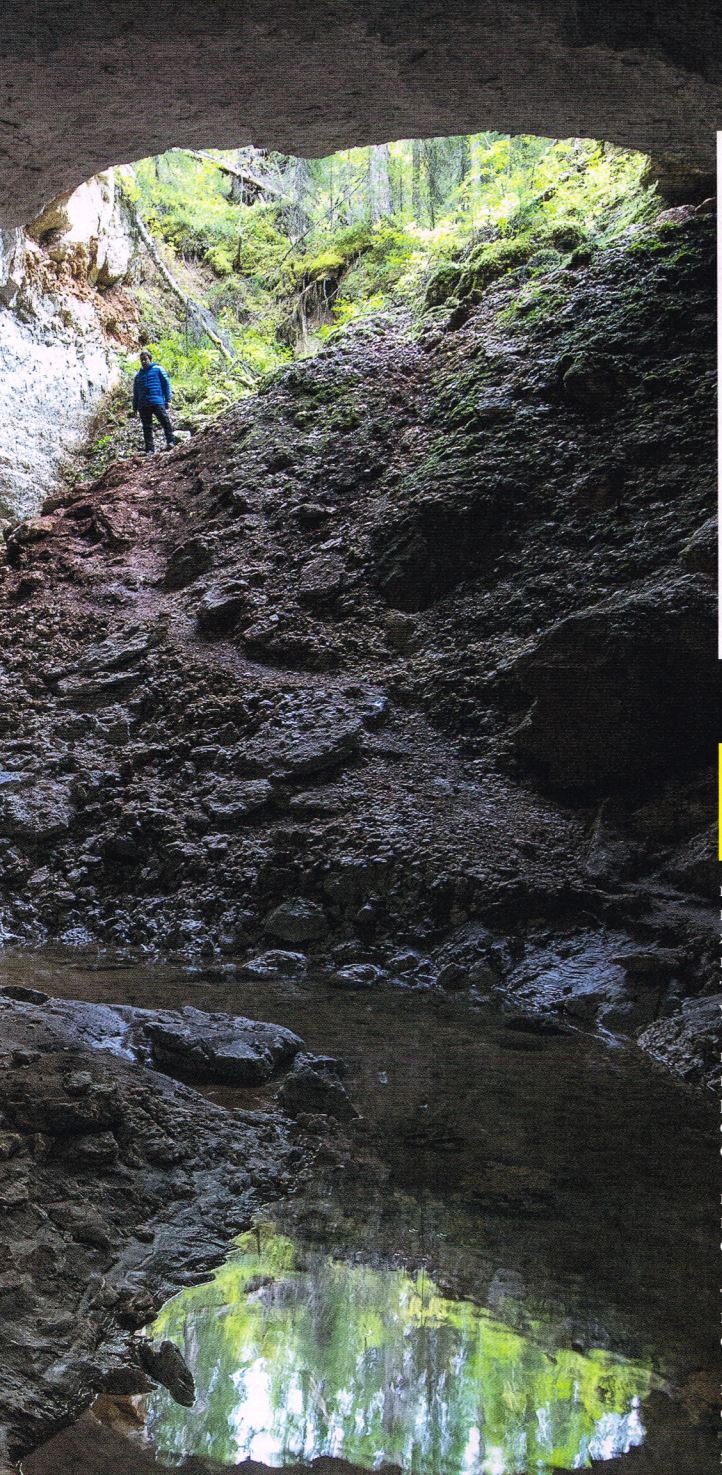
16+

РЕКЛАМА

Программа “Время”

Наш редактор Антон Зоркин вечно жалуется на проблемы со временем: мол, не успел моргнуть, а уже и день прошел. Что ж, мы нашли для Антона такое место, в котором нет ни одного из современных “убийц времени” — ни телевизора, ни соцсетей. Переночевав на глубине 11 метров под землей на самом севере Архангельской области, Антон сообщает: это помогло.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН; ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ



ГДЕ Охранная территория заповедника “Пинежский”, Пинежский район, Архангельская область, Россия
КАК Поездом или самолетом до Архангельска, потом 200 км на такси или маршрутке, которая ходит до двух раз в сутки
КОГДА Круглый год. Но весной пещеры могут быть подтоплены
ЗАЧЕМ Почувствовать, как твое время остановилось, а потом снова побежало. Заодно изучить подземный мир, который раскинулся под таежными лесами. На территории Пинежского заповедника находится 140 пещер, их общая протяженность — около 43 км

Я размеренно, как тяжелый робот, шагаю по подземелью; мокрый песок ритмично засасывает сапоги — по хлюпанью под ногами можно отмерять секунды. Свет китайского фонаря с натугой раздвигает тьму. Я придумал дело, которому посвящу ближайшие пять минут жизни: пройду пятьдесят метров от палатки к ручью и столько же обратно, наберу в три кружки воды. Сейчас я, очевидно, похож на свинью в хороший день: покрыт толстым слоем глины, испачкан в песке. Но все это можно увидеть, только если навести на меня фонарик.

– Интересно, если в таком виде прийти на свидание, поймет ли женщина, что на самом деле я необыкновенно прекрасен? Жена-то, понятно, поймет, а вот посторонний человек? По одежке встречают или как? — это откуда-то из недр окружающей нас черной дыры задается философским вопросом фотограф Ваня.

– Если просто грязный — одно дело. А если этот замызганный человек придет в сапоге на одной ноге и носке на другой? — гид-спелеолог Володя с удовольствием подхватывает тему.

Он раз за разом щелкает зажигалкой, появляясь из тьмы, будто 25-й кадр в воображаемом фильме “Черный квадрат” Казимира Малевича: видеоверсия”. Песок, азартно причмокивая, затягивает его сапог.

– Ну все, меня засосало, зовите женщин, ну или хотя бы сами помогите... — слышу через минуту голос спелеолога.

Если бы можно было щелкнуть выключателем и зажечь свет, то мы бы увидели, как Володя стоит, помахивая беспомощной ногой в носке. Где-то около шести минут (это вместе с дорогой) мы тратим на то, чтобы спасти партнера.

НЕ ЗНАЯ БРОДУ

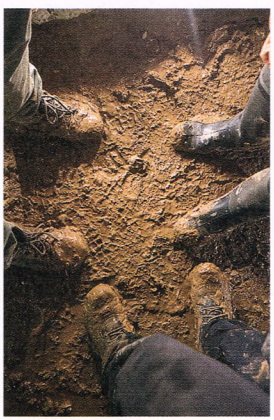
Каких-либо специальных законов, запрещающих самостоятельный доступ в пещеры, в России нет. Но мы не советуем тебе самостоятельно отправляться в поход по подземным дворцам. Входы в пещеры могут находиться на особо охраняемых территориях (в нашем случае это Пинежский заповедник, для проникновения в который требуется специальное разрешение). И как минимум эти входы разбросаны по тайге, а заблудиться в лесу очень просто. Ну а самое главное — ты можешь потеряться в самих пещерах. МН умнее, мы воспользовались слугами гида-спелеолога Владимира Титова (туркомпания "Ветер перемен", vptour.ru), который знает Пинежский район и его "начинку" как свои пять пальцев.

Считается, что человек обладает внутренней способностью оценивать продолжительность тех или иных промежутков времени в часах, минутах и секундах — для этого таланта даже придумано неприятное греческое слово "хроногнозия". Есть ученое мнение, что при некоторых психических заболеваниях (например, шизофрении) больной полностью теряет ощущение времени — а если ты нормальный, твои внутренние часы всегда тикают отчетливо и верно. Но у меня на этот счет своя история.

Когда мне было лет пятнадцать, время тянулось медленно, как процесс мирного урегулирования на Кипре. Я тогда хотел поскорее стать знаменитым рок-музыкантом и зарабатывал деньги на инструмент, утром перед школой убирая мусор в столичном Петровском парке. В пять часов пополуночи нас собирал начальник, он говорил что-то вроде: "А ты, Зоркин, сегодня работаешь по центральной аллее". Тут-то время и останавливалось окончательно. Вооруженный палкой с гвоздем, я печально бродил по траве и насаживал на острие сигаретные пачки. Часто смотрел на наручные часы. Время просто висело в воздухе, и, кажется, его можно было трогать руками.

Это ощущение сегодня я вспоминаю с удивлением. Так просто не бывает! Ты проснулся утром, и уже закручен в череду мелких (и часто бессмысленных) занятий: одновременно выбираешь в интернете кровать, ищешь информацию по работе, параллельно уговариваешь сына все-таки сходить на занятие по ушу, тут же споришь с другом насчет системы слива дождевых вод и планируешь новогодний отпуск. Вжиик — и время улетело куда-то в бездну. Недавно я оказался в сером здании ГИБДД, в длинной и потенциально скучной очереди. Но перекинулся сообщениями в фейсбуке, связался с абонентом, который "звонил 4 раза", проверил почту, ответил на письма и оп-па — вот уже оказался у нужного окна. Выхожу на улицу, а там, гляди-ка, уже вечер. Кто-то словно съел мой день — кто-то, кто до этого проглотил, не разжевывая, и весь остальной год.

Ученые говорят, что "чувство времени" у человека формируется из внутренних и внешних источников:



благодаря ритмичным процессам, которые происходят в организме (дыхание, сердцебиение и т.д.) и с помощью обработки поступающей из внешней среды информации (изменение освещенности, температуры и т.д.). А я бы еще добавил, что пробиться к своему внутреннему чувству времени посреди рабочего дня в большом городе — все равно что пытаться слушать концерт Юрия Башмета в доменном цеху Череповецкого металлургического завода. Помнится, французский исследователь Мишель Сифр разбирался с этим философско-физическим явлением, уходя на месяцы в одиночку под землю (см. на последней странице). Отличная идея! Я ткнул пальцем в то место на карте, где нет никакой цивилизации, ее звуков и беспроводных сигналов — и позвонил фотографу Ване: собирайся.

В 200 километрах от Архангельска течет широкая река Пинега, стоят вековые деревья. А под тайгой, под каменистыми возвышенностями Беломорско-Кулойского плато расходятся в разные стороны промытые водой подземные ходы. Какие-то люди здесь, конечно, есть — например, в поселке Пинега живет целых 3225 человек. Этот населенный пункт стоит в лесах с XI века; сюда, например, сослали князя Василия Голицына, фаворита царевны Софьи (здесь он и помер в 1714 году). Но кроме пенсионеров и заброшенных монастырей здесь нет ничего, даже железной дороги. Земля тут пронизана карстовыми пустотами, и ничего серьезного строить нельзя — провалится.

До этого царства Аида мы добирались от Архангельска по грунтовке на попутной машине. Коротавшая с нами путь пинежанка Алена описывала местные условия:

— Общественный транспорт к нам не ходит, есть частная маршрутка два раза в день. А осенью я ехала из Архангельска часов восемь, дорогу размыло. Рассчитывайте на то, что можно сильно задержаться — вдруг с неба снова польет.

Через четыре часа пути мы вывалились из машины где-то среди березовых стволов. Гид-спелеолог Володя, привычно свернув в кусты, зашагал через поваленные деревья. Минут через сорок мы стояли на холме, у подножия которого в склоне виднелась дыра диаметром метра в два — вход в пещеру. Володя в такие дырки проникает уже лет тридцать — начал заниматься спелеологией еще в конце 1990-х, был членом местного клуба, ездил по Пинежскому району в экспедиции, кропотливо зарисовывал карты подземных ходов.

— Вся эта спелеологическая деятельность в нашей стране тогда уже угасала. Расцвет-то пришелся на время холодной войны: в 1970-х по стране начали создавать так называемые карстовые отряды, которые должны были изучать подземные полости — на военных картах все они обозначались как возможные противорадиационные убежища. Были составлены схемы большинства известных пещер, проводилась фотосъемка, микроклиматические наблюдения. Ну а в 1990-е, сам понимаешь, всё окончательно заглохло. Сейчас открыл ты новую пещеру или нет — никому нет дела. Нигде ничего не фиксируют, хотя, по сути, это же географическое открытие.

Закончив фразу, Володя начинает петь:

Вече-ер спрятался за крышу-у, в тишине звучат шаги, может, ты меня услышишь-ишь...

— Ровно в шесть часов вечера мы лезем в пещеру под песню Юрия Визбора в исполнении спелеолога. Фотограф Ваня исчезает под землей, успев сделать мне страшные глаза, — бардов он не любит.

Я толкаю перед собой рюкзак и лезу тоже. Мы протискиваемся по узкой каменной щели друг за другом, ползем вниз, карабкаемся вверх и снова еле-еле пролезаем куда-то. Ощущения такие, словно при выключенном свете ползешь под длинной чередой диванов и кроватей, причем пол в этой комнате то поднимается вверх на 60 градусов, то критически кренится вниз. Ну а потом вдруг, бам — выпадаем в небольшую пещеру.

– Нет, тут неуютно будет. Дальше давайте, — комментирует Володя, ложится на живот и исчезает в очередной дыре. Проползав еще минут двадцать, мы оказываемся в месте, которое полностью удовлетворяет нашего коллегу: пространство сто на сто метров, высота потолка — около пяти.

Знакомься, это грот "Холодный" пещеры "Голубинская-1" (туристы прозвали ее "Певческая эстрада"!). Тут нет никаких сталактитов и сталагмитов, сверху нависают здоровенные каменные глыбы, стены кривые, словно их грызли огромные мыши. Тут и там выпирают куски породы, похожие на заготовки ленивого скульптора: вот он пытался выдолбить в желтоватом камне огромные головы неизвестных существ, но бросил занятие на полпути. Пол залит водой, ручей делит грот ровно на две части: на одном берегу относительно ровное пространство, на другом свалены в кучу с десяток камней высотой по пояс каждый.

Чертыхаясь и подсвечивая друг другу фонариками, выбираем наиболее сухой пятачок между стеной и ручьем, ставим палатку. Потом зажигаем свечку

чей и пытаемся фотографировать. Голос Володи отражается от стен:

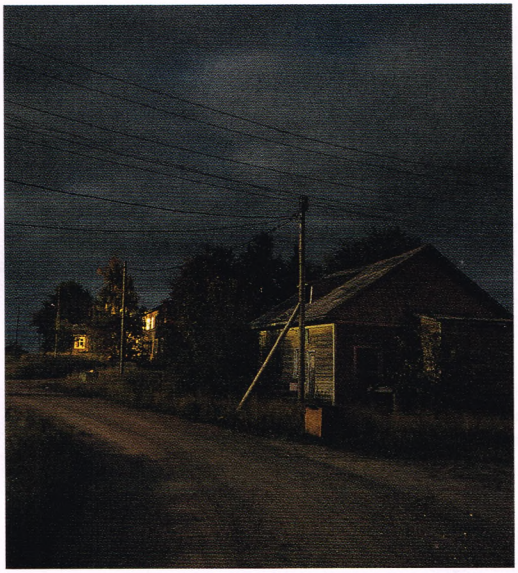
– Самый свежий план "Голубинской" составили еще в августе 1980-го. Согласно той карте пещера тянется на 300 метров в длину, а наш грот расположился в сотне метров от входа, где-то на глубине 11 метров. Ничего ледяного в "Холодном" гроте, да и во всей пещере, нет: круглый год здесь держится +2 градуса.

Воздух в пещере пропитан влагой и холодом, но запахов тут нет. Потому что нет жизни. В 2000 году в "Голубинской-1" обнаружили лягушек, которые каким-то образом адаптировались к жизни в кромешной темноте — впрочем, мы этих героических земноводных не встретили. Периодически здесь находят рачков-бокоплавов, которых, очевидно, воды заносят откуда-то с поверхности. Вот, собственно, и всё.

– Туристов сюда тоже периодически заносит, точнее, я их сам привожу — без ночевок, конечно. Последний раз я ночевал в пещерах лет двадцать назад: мы ползали неделю, изучали и на поверхность не поднимались. Тут, конечно, забываешь, какой сегодня день недели, — рассказывает Володя.

Да у меня и наверху такое бывает: работаешь-работаешь, и забываешь, какой день недели. А потом — раз — и уже осень, лето прошло, а с детьми так в 4поход и не сходил, хотя обещал...

Для экономии мы выключаем фонарики, и от Ивана в пещере остался только голос. Вскоре мы устраиваем скромный ужин: кучи фонарей сияют на тушенке и бородинском хлебе.



Прошла еще пара часов. Мы обсудили все, что можно, сидим и думаем каждый о своем. Вокруг густая, как черный крем для обуви, темнота. И тишина, которая забирается в уши, как вата. Ко всему этому добавляется ощущение того, что наверху — только толщи земли и бесконечный лес. Весь этот набор вдруг дает эффект, ну словно на удачном сеансе психотренинга. И вот я уже чувствую, как хватаю время за хвост, ха-ха, теперь не скроешься. А оно и не пытается сбежать, застыло неподвижно. Тут-то я и отправляюсь за водой с тремя кружками. Около минуты до ручья и еще столько же обратно: я отчетливо ощущаю эти две минуты, которые, словно деньги из кошелька, осознанно трачу на то, чтобы набрать воды. Чуть позже мы с Ваней решаем вслепую замерить отрезки времени.

– Поехали! Скажешь, когда кончатся пять минут, — говорю я и отдаю часы Володе. Мы с Ваней сидим молча и светим друг на друга фонарями. Фотограф сдается первым.

– Ну все, готово, прошло, — уверенно сообщает он.

Чуть позже я тоже подаю сигнал.

– Ага, твои, Антон, внутренние часы, отстают почти на полторы минуты. А у Вани на 40 секунд спешат! — резюмирует Володя.

В этом вакууме меня начинает клонить в сон уже в 9 вечера (прямо как в детстве, после "Спокойной ночи, малыши"), хотя обычно я укладываюсь не раньше 11. Залезаю в палатку, укутываюсь в спальник, за мной следуют и Ваня с Володей. Долго не могу уснуть, ворочаюсь, кажется, прошло два часа, но потом гляжу на часы — нет, всего сорок минут.

Просыпаемся с Ваней одновременно, холодно.

– Который час? — светски осведомляется сосед.

– Э, погоди. А по-твоему, сколько?

ЧАСОВ НЕ НАБЛЮДАЕТ

Мишель Сифр, французский геолог и спелеолог, в 1962 году заточил себя на два месяца в пещере Скарассон (Италия). На поверхности организовали круглосуточное дежурство, вниз протянули телефонную связь. Сифр сообщал, когда ложится спать и сколько, по его мнению, сейчас времени. Вот итоги эксперимента: без технических устройств слежения за временем и без наблюдений за небесной сферой, опираясь только на внутреннние часы, Мишель смог выдержать традиционный цикл — его сутки к концу заточения составляли 24,5 часа. Правда, выйдя на поверхность 14 сентября, Сифр был уверен, что на дворе лишь 20 августа. Спустя 10 лет Сифр провел в пещере Миднайт (Техас, США) уже 205 дней: первый месяц он легко выдерживал суточный ритм, но затем его график "поплыл": день длился то 48 часов, то 28. Возможно, сбой был связан с психологическими проблемами Сифра: после заточения он три месяца лечился от депрессии.

Ваня уверен, что сейчас четыре утра, я делаю ставку на шесть. Светим на часы — половина восьмого утра!

Позавтракав и собрав палатку, мы вылезаем из пещеры и по лесу добираемся до деревни Красная Горка: дома заколочены, на горизонте чернеют развалины монастыря, покосившийся столб указывает куда-то в сторону Норвегии. Я включаю телефон, он услужливо находит сеть и начинает натужно блямкать. "Сейчас узнаю..." — пишу я в ответ на сообщение. Тут же делаю несколько звонков: минуты, постепенно ускоряясь, несутся вперед. А где-то в пещере рачок-бокоплав крепко держит своими ногочелюстями остановившееся время. ■

23–25 ОКТЯБРЯ

МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЛЫЖНЫЙ САЛОН

В московском Гостином дворе прошла главная выставка горнолыжной индустрии страны (ее устраивают с 1993 года). Тут можно было посмотреть и потрогать самое новое оборудование, расспросить экспертов обо всех нюансах, узнать о самых интересных направлениях для горнолыжного туризма, подобрать себе экипировку, а еще — поучаствовать в мастер-классах, которые вели именитые спортсмены. Кто был, тот видел — на стенде Men's Health мы представляли наш горнолыжный и сноубордический лагерь Ski & Snow Camp (подробнее о нем смотри на mhealth.ru/camp).

▸ **skiexpo.ru**

БЫЛО

БЫЛО

4 НОЯБРЯ

ЛЕТЕЛ ВМЕСТЕ С САМОЛЕТОМ

Швейцарец Ив Росси уже перелетал на реактивном ранце (его он сконструировал сам) через Ла-Манш и кружил в воздухе вместе с бомбардировщиком B-17. На этот раз неутомимый Ив оказался в небе рядом с самым крупным серийным авиалайнером в мире — Airbus A380 (длина 72 метра, размах крыла 79). Человек и самолет парили на расстоянии всего нескольких десятков метров друг от друга, полет проходил на высоте 1,2 км на скорости более 200 км/ч. Смотри скорее, как это было, — на сайте **jetman.com**.

9 ЯНВАРЯ

МИРОВОЙ ТУР ПО СНОУБОРДУ GRAND PRIX DE RUSSIE

На территории Гребного канала в Крылатском возведут трамплин высотой 50 метров. Больше 30 райдеров (как из нашей страны, так и из США и Европы) станут соревноваться в дисциплине биг-эйр: участник, разогнавшись на трамплине, должен высоко подпрыгнуть и выполнить в воздухе эффектные трюки. Ты можешь посмотреть, как это было в прошлом году, набери в Youtube "Grand Prix de Russie-2015".

БУДЕТ

БУДЕТ

23 ЯНВАРЯ – 12 АПРЕЛЯ

ТУР ПО ФРИРАЙДУ FREERIDE WORLD TOUR 2016

Лучшие фрирайдеры мира, горнолыжники и сноубордисты станут соревноваться на самых сложных склонах планеты. Стартует тур 23 января на курорте Вальнор-Аркали в Андорре, 6 февраля продолжится во французском Шамони-Монблан, 6 марта переместится в австрийский Фибербрунн-Кицбюэль, а 17 марта спортсменов можно будет увидеть в Хейнс на Аляске. Финал – 12 апреля на швейцарском курорте Вербье. Чтоб ты знал, за кого болеть, сообщаем, что среди соревнующихся – российский горнолыжник Иван Малахов.

▸ **freerideworldtour.com**

Идеальная физическая форма? Оценка спортивного потенциала? Восстановление после спортивной травмы? Ближе, чем вы думаете. Серьезнее, чем может показаться. В России! В Москве!

Сюда приезжают делегации МОК, спортсмены из Чили, США, Европы…
Широкие возможности для приобретения или восстановления физической формы доступны всем.

Светлана Мастеркова, двукратная олимпийская чемпионка по легкой атлетике

У спортсменов, которые окончили спортивную карьеру, должна быть возможность тестировать уровень своего физического здоровья и поддерживать физическую форму. И я рада, что у меня такая возможность есть.

Александр Хорошилов, горные лыжи

Травмы – это всегда неприятно. Они буквально «выбрасывают» тебя из спорта, а порой кардинально меняют всю жизнь. Я рад, что у нас в стране есть специалисты, которым по силам вернуть тебя в спорт.

Александр Мостовой, футболист, защитник испанской "Сельты" и сборной России

Любая проблема со здоровьем серьезно портит жизнь. Невозможно ничем полноценно заниматься, когда что-то болит. Мне, как спортсмену, это особенно понятно. Я очень благодарен людям, которые знают и понимают, что значит физическая активность для спортсмена.

Алексей Тихонов, чемпион мира, двукратный чемпион Европы, чемпион России в парном катании

В парном катании любая твоя проблема со здоровьем – это проблема пары. И она способна поставить под удар любое выступление, ведь я несу ответственность не только за себя, но и за свою партнершу. Поэтому возможность выявить и устранить какие-то проблемы – это вопрос принципиальный.

ФГАУ «Лечебно-реабилитационный центр» Минздрава России

Центр физической реабилитации для профессионалов и любителей спорта

Москва, Иваньковское шоссе, 3
тел: 8 (495) 730-98-89
www.med-rf.ru
e-mail: info@med-rf.ru
Лицензия №ФС–77–01–007169

реклама

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

НАШИ ОТЦЫ

Как ты знаешь, правильный фитнес — это наука. И вот мы проглотили килограммы книжной пыли с тем, чтобы определить: кто из отцов-основателей внес наибольший вклад в развитие этой науки и в чем состоит этот вклад. Читай внимательно — вдруг ты пропустил самые основы.

Новый метод Йозефа Пилатеса

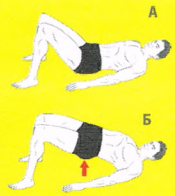
То была эра, когда физические упражнения в качестве заботы о здоровье были привилегией роскошествующей буржуазии. Угнетаемый пролетариат привычно гнул спину и проливал пот на фабриках и заводах, пытаясь заработать на кусок недиетического хлеба с маслом. Как раз для обеспеченных физкультурников бывший цирковой работник Йозеф Пилатес (1883–1967) разработал систему физических упражнений, обеспечивающих коррекцию осанки, укрепление мышц кора и развитие гибкости. Систему Пилатеса (названную, как водится, в честь основателя) можно назвать уникальной: в отличие от многих других форм физической активности, она прошла испытание временем и доказала свою эффективность. Как показало недавнее исследование в Journal of Bodywork and Movement Therapies, всего два занятия пилатесом в неделю улучшают настроение, повышают качество сна и сводят на нет боли в пояснице. Все еще считаешь пилатес фигней для худеющих домохозяек? Скажи это Леброну Джеймсу, который регулярно тренируется по заветам старика Йозефа.

ПОПРОБУЙ САМ

Самое доступное и простое упражнение из пилатеса — это ягодичный мостик, отлично укрепляющий ягодицы и всю заднюю часть кора.

А. Ляг на спину, согнув ноги в коленях до прямого угла и прижав ступни к полу.

Б. Подай таз вверх, напрягая ягодицы. Задержись на секунду, после чего вернись в стартовое положение. Сделай 12–20 повторов.



Дыхательные приседания Джозефа Хизи

Хизи был "типичным случаем": заядлый посетитель "качалки", который никак не может прибавить в мышечной массе. В один прекрасный день он добавил в свою тренировочную программу приседания, и произошло чудо: Джозеф "заработал" 13 килограмм сухой мышечной массы! Впоследствии он разработал ставшую знаменитой технику дыхательных приседаний. Согласно ей ты должен был сделать один сет из 20 повторов с весом, который является для тебя максимумом для 10–12 повторов. Секрет вот в чем: первые 10 повторов нужно сделать в нормальном темпе, а оставшиеся 10 — с тремя вдохами и выдохами между каждым повтором. Согласно Хизи к концу такого сета ты должен чувствовать себя как скаковая лошадь, преодолевшая полторы мили на предельной скорости. Метод Хизи был моментально подхвачен качками всего мира и используется до сих пор.

ПОПРОБУЙ САМ

Модернизируй стандартный присед Хизи этой беспощадной вариацией.

Приседания с гантелью над головой

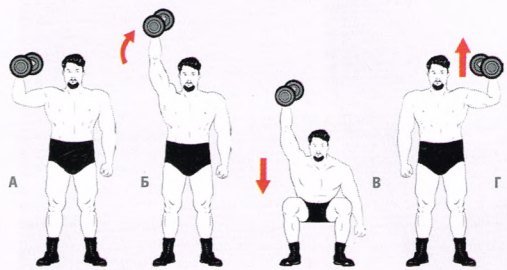
МЫШЦЫ: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КОР

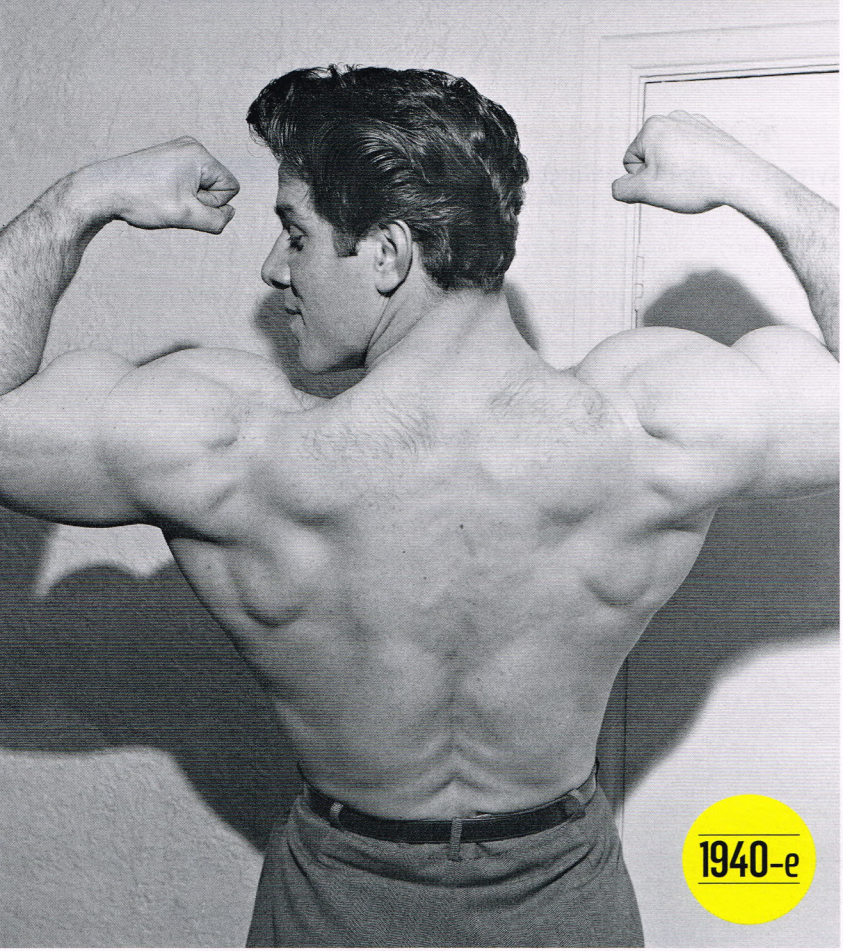
А. Поставь ступни на ширину плеч, в правую руку возьми гантель.

Б. Выпрями правую руку и зафиксируй гантель над головой.

В. Сгибая ноги в коленях и отводя таз назад, опустись в глубокий присед.

Г. Выпрями ноги, смени руку и повтори. Помни о дыхании после десятого повтора.





Система 5*5 Рега Парка

Этот брутальный мужчина завоевал три титула "Мистер Вселенная" благодаря простой, но действенной стратегии: 5 сетов по 5 повторов на каждую мышечную группу в рамках общей тренировки на все мышечные группы. Тело, которое получилось благодаря таким тренировкам, впоследствии стало предметом поклонения и зависти самого Арнольда Шварценеггера. Общие тренировки и по сей день остаются наиболее эффективным методом набора мышечной массы. В Университете Алабамы в ходе целевого исследования выяснилось, что общие тренировки позволяют набирать в среднем на 2,5 кг больше мышечной массы в месяц, чем тренировки по традиционному сплиту.

ПОПРОБУЙ САМ

Пользуйся преимуществами общих тренировок, но выполняй не менее шести повторов за подход. Почему? Исследование в Journal of Strength and Conditioning сравнило тренинг на скорость (8–10 подходов по 6 повторов), гипертрофийный (10 сетов по 10 повторов) и силовой (6 сетов по 4 повтора). Выяснилось, что тестостерон заметнее всего рос в первой и второй группах, но в гипертрофийной отмечался также скачок стрессового гормона кортизола.

Ну и следи, чтобы основная часть твоей тренировки длилась не более часа. Наибольший выброс тестостерона у тех, кто следует канонам скоростного тренинга, наблюдается в первые 55 минут занятий.

Дроп-сеты Стива Ривза

Этот Геракл из Голливуда построил тело, награжденное титулом "Мистер Америка", с помощью весьма болезненного тренировочного приема: сделать максимум повторов в каком-либо упражнении, чуть сбросить вес — и опять пыхтеть до отказа. Наука лишь недавно нашла подтверждение эффективности подхода мистера Ривза. Так, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness опубликовал данные свежего исследования: добавление дроп-сета в конце основной части силовой тренировки действительно приводит к большей выработке гормона роста.

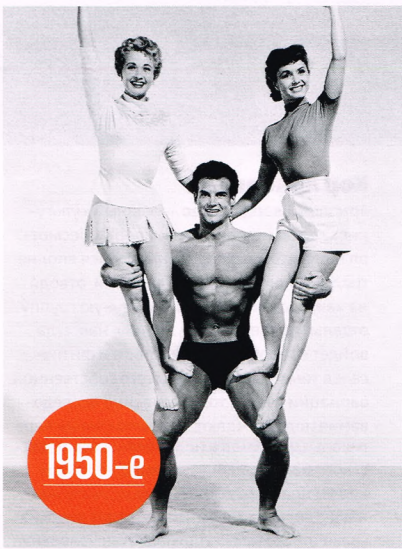
ПОПРОБУЙ САМ

Тренировка рук от Стива Ривза:

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЫ
Подъем штанги на бицепс	3	12
Жим лежа узким хватом	3	10
Подъем гантелей на бицепс	4	10
Разгибания на блоке	4	12

Важно: сделай все повторы первого подхода до отказа, после чего уменьши вес на 15% и вновь сделай то же самое количество повторов. Еще раз уменьши вес на 15% и сделай заданное количество повторов. Все, это и был один подход (см. в таблице, сколько таких подходов надо сделать). Поступай аналогичным образом во всех подходах всех упражнений данного комплекса.

Снижение рабочего веса в процессе дроп-сета на 15%, согласно последним исследованиям, является оптимальным. Именно такая "скидка" позволяет выполнить наибольшее количество повторов во всем подходе.



1960-е

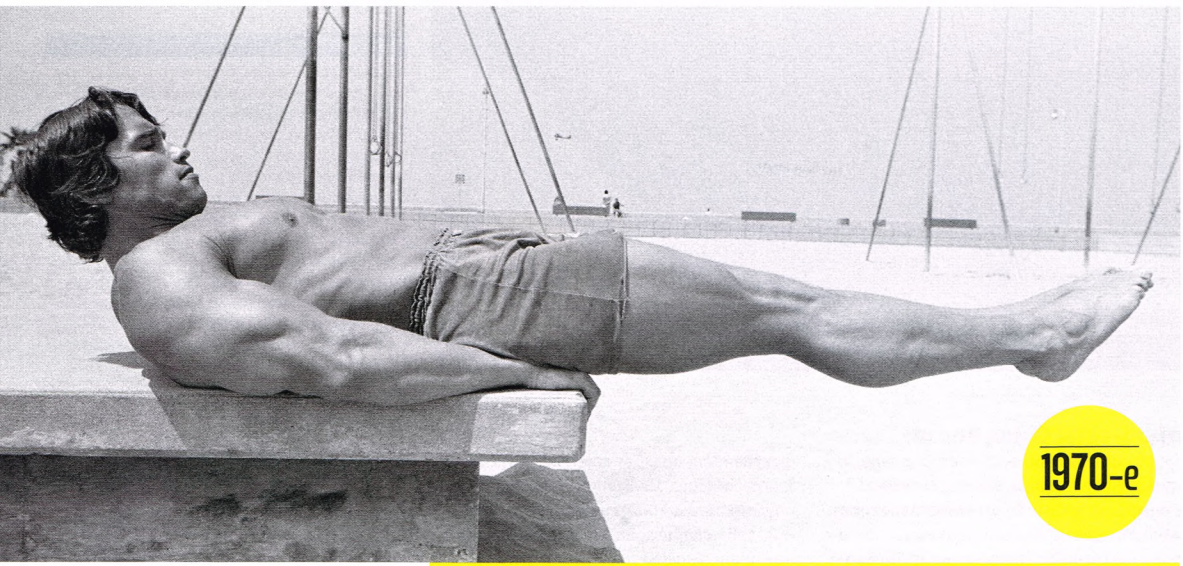
Суперсеты Дейва Дрейпера

Тело этого блондина с калифорнийских пляжей было фасадом золотой эры бодибилдинга — времени, когда культуристов воспринимали как греческих богов, а не как уродцев из комиксов. Своей фигурой Дейв был обязан технике суперсетов. На сегодня эта техника настолько проникла в культуру тренировок с отягощением, что нельзя уже совершенно точно утверждать, действительно ли именно Дрейпер является ее автором. Одно можно сказать точно: Дейв довел суперсеты до совершенства. В то время как его коллеги по культуре тела делали суперсеты на одну и ту же мышечную группу, Дейв делал их на анатомически противоположные мышечные группы. Такой прием экономил тренировочное время, сжигал калории и строил сбалансированное тело мечты.

ПОПРОБУЙ САМ

Комбинируя в суперсетах противоположные мышечные группы (те, что находятся спереди, с теми, что расположены сзади), ты достигнешь наилучших результатов. Это подтверждает Journal of Strength and Conditioning: такая компоновка подходов обеспечивает наибольшую энергоемкость тренировки. Вот несколько простых комбинаций:

1. ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ — ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ СПИНЫ
2. БИЦЕПСЫ — ТРИЦЕПСЫ
3. ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ КОРА — МЫШЦЫ ЖИВОТА
4. КВАДРИЦЕПСЫ — МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА



1970-е

Кор Арнольда

Арнольд Шварценеггер — главный культурист за всю историю этого спорта. Несмотря на то, что Арнольд тренировался вполне традиционно для своего времени, отводя на каждую конкретную мышечную группу отдельную тренировку, его имя навсегда войдет в теорию бодибилдинга и фитнеса — в том числе благодаря его собственной вариации жима стоя. Последние исследования подтверждают, что выполнение вертикальных жимов в положении стоя задействует максимальное количество мышц кора и плечевого пояса. Хотя плевать на науку, делать жим Арнольда стоит лишь из уважения к этому выдающемуся человеку.

ПОПРОБУЙ САМ

Верктикальный жим

МЫШЦЫ: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

А. Встань прямо, подняв гантели к плечам и развернув ладони на себя.
Б. Выжми гантели надо собой, разворачивая кисти так, чтобы в верхней точке ладони были направлены вперед.
В. Выдержи вверху паузу в 2 секунды, после чего плавно, затрачивая на это 2–4 секунды, опусти гантели в исходное положение, вновь развернув ладони на себя.

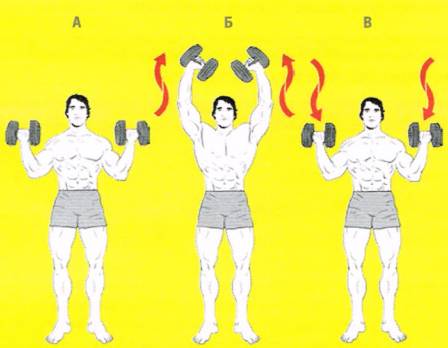


ФОТО: CORBIS / FAST NEWS, GETTYIMAGES.RU, CROSSFIT; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: SONNY RAMIREZ

Отдых-пауза Майка Ментцера

Майк Ментцер был не простым культуристом. Помимо не вполне здоровой привычки дымить сигарами, он принципиально не признавал общепринятый подход к силовым тренировкам. Ментцер создал собственный высокоинтенсивный метод тренировки (ВИТ), он же Heavy Duty. Основа этой системы — один рабочий сет на 10 повторов, выполненный настолько тяжело, насколько это возможно. Чтобы выполнить такой подход, Майк делал в середине сета паузу в 10 вдохов-выдохов, что давало сил на продолжение подхода. Со временем выяснилось и нашлось даже научное подтверждение тому, что подобная пауза намного полезнее для мышечного роста, чем попытка просто продолжить подход, выбиваясь из сил.

ПОПРОБУЙ САМ

Лучше всего использовать этот метод в самом начале тренировки, когда ты еще свеж. Ты сразу заметишь результат, но будь настороже: слишком частое использование метода Ментцера может перегрузить нервную систему. Ознакомься с этой таблицей, чтобы правильно подбирать паузы отдыха для конкретной тренировочной цели:

ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ	ИНТЕНСИВНОСТЬ	ПАУЗА ОТДЫХА
Сила	80% от 1ПМ	20–40 сек.
Мышечная масса	70% от 1ПМ	10–30 сек.
Выносливость	60% от 1ПМ	10–15 сек.

Запредельный интенсив Дориана Ятса

Дориан Ятс — самый успешный продолжатель идей Майка Ментцера. Правда, его версия ВИТ довольно сильно отличается от оригинала, что не помешало нереальному британцу шесть раз подряд выиграть титул "Мистер Олимпия" и набрать феноменально жесткую соревновательную форму в 118 кг. Главный трюк системы Ятса состоял в том, чтобы доводить каждый подход до полного и непреодолимого мышечного отказа.

ПОПРОБУЙ САМ

Ятс выполнял по 4–6 упражнений на мышечную группу, но делал всего 1–2 рабочих подхода на 6–10 повторов. И это были не простые, а абсолютно подконтрольные повторы. Ятс тратил не менее 2–3 секунд на опускание веса в каждом повторе каждого упражнения, как бы тяжело это ни было.

Кроссфит Грэга Глассмана

Появившаяся на свет в 2000-м году система "кроссфит" сделала невозможное, а именно, подвинула с пьедестала бодибилдинг, став крайне популярной и востребованной формой фитнеса и соревновательного спорта. Поклонники старой школы могут недовольно ворчать, но факты — упрямая вещь: кроссфит действительно помогает наращивать мышцы, попутно развивая выносливость и умение владеть своим телом. Исследования в один голос говорят, что 10 недель тренинга в кроссфитовском стиле вызывают поистине драматические прибавки в мышечной массе и аэробной производительности одновременно.

ПОПРОБУЙ САМ

Мало какой комплекс кроссфита жестче, чем "Элизабет". И пусть это красивое имя не вводит тебя в заблуждение. К моменту окончания комплекса ты будешь считать, что "Элизабет" — это каток, размазавший тебя по асфальту.

Элизабет

21 ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА ГРУДЬ (60 КГ)
21 ОТЖИМАНИЕ НА КОЛЬЦАХ
15 ПОДЪЕМОВ ШТАНГИ НА ГРУДЬ (60 КГ)
15 ОТЖИМАНИЙ НА КОЛЬЦАХ
9 ПОДЪЕМОВ ШТАНГИ НА ГРУДЬ (60 КГ)
9 ОТЖИМАНИЙ НА КОЛЬЦАХ

Отжимания на кольцах

МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

А. Установи кольца на высоте твоей груди. Встань на них, почти полностью выпрямив руки.

Б. Прижимая локти к себе, согни руки и опустись до параллели плеча с полом. После чего вернись в исходное положение. Повтори.

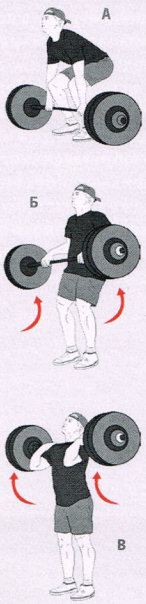
Подъем штанги на грудь

МЫШЦЫ: КВАДРИЦЕПСЫ, МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, КОР

А. Встань вплотную к штанге, поставив ступни на ширину таза. Присядь с прямой спиной и возьмись за гриф хватом сверху.

Б. Мощно выпрями ноги и разогнись, вырывая штангу по направлению к плечам. Подрыв выполняй за счет трапециевидной мышцы и тяни штангу как можно ближе к телу.

В. Как только гриф поравняется с твоим подбородком, подсядь под штангу и прими ее на передние дельты. Локти при этом выведи вперед за гриф. Грудь держи поднятой, спину прямой. Задержись в этом положении на секунду, после чего аккуратно верни штангу в исходное положение.



КАК ИЗМЕРИТЬ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ?
Возьми секундомер и посмотри, за какое время ты выполнишь весь комплекс:
< 3 минуты: безумно хорош
< 4 минуты: впечатляюще
< 5 минут: достойный результат

ЛЕГКО В БОЮ

Дай угадаем: последний раз ты брался за 5-килограммовые гантели, когда вытаскивал их из-под тренажера для во-о-он той симпатичной тренерши? Ведь маленькие веса не для мужиков, верно? Ну... не совсем. Би Джей Гаддур, тренер с недюжинной изобретательностью, покажет тебе сегодня, что даже с помощью 5–10 кг можно неплохо поработать над силой, скоростными качествами и гибкостью.

1. Улучши гибкость

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ НАД ГОЛОВОЙ

Поставь ступни на ширину плеч, гантели подними над собой на прямых руках, развернув ладони вперед. Опустись в присед до параллели бедер с полом. Выпрями ноги, вернувшись в исходное положение. Повтори. Сделай 5 сетов по 10 повторов.

2. Поработай над равновесием

ДОТЯГИВАНИЯ КРАБА

Встань в обратный упор лежа, взяв гантель в левую руку и подняв ее к плечу. Подними вверх правую ногу и постарайся коснуться ее гантелью. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 10 повторов, после чего смени руку и ногу и сделай еще 10 повторов. Это будет один сет — всего таких нужно сделать три.

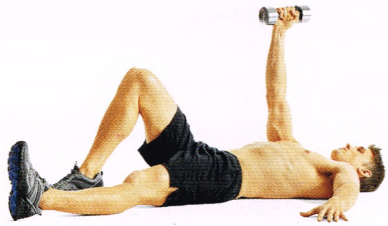
ФОТО: TRAVIS RATHBONE, BETH RISCHOFF, EAST NEWS

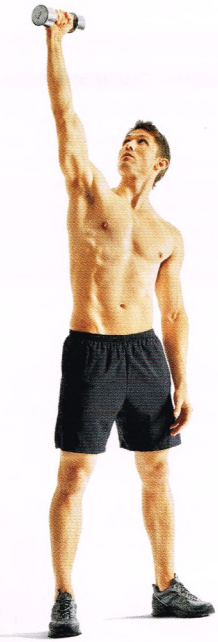
3. Укрепи кор

ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЕМ

Ляг на пол, согнув правую ногу и отведя левую руку в сторону. В правую руку возьми гантель и подними ее над собой. Перекатись немного влево, перенеся вес на левое предплечье. Выпрями левую руку, оторви таз от пола и встань в положение выпада, переместив левую ногу назад. Поднимись, выпрямив ноги. Повторяя все движения в обратном порядке, вернись в исходное положение. Смени руку и повтори. Делай 100 повторов (по 50 на каждую сторону) в дни отдыха от основных тренировок.

ВАЖНО: не своди глаз с гантели на протяжении всего упражнения.





4. Стань мощнее

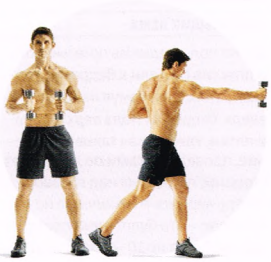
ДИСКОБОЛ

Взяв гантель в правую руку, поставь ступни чуть шире плеч. Повернись вправо, поставив левую ступню на мысок. С прямой спиной наклонись и потянись правой рукой назад и вверх, а левой — вперед и вниз. Мощно развернись влево, направляя гантель вправо и вверх, а левую руку назад и вниз. Вернись в исходное и повтори. Сделай максимум повторов за 20 секунд, после чего 10 секунд отдохни. Поменяй руки и продолжи, вращаясь в другую сторону. Продолжай так в течение 4 минут.

5. Стань быстрее

УДАР С РОТАЦИЕЙ

Встань прямо, ступни чуть шире плеч. Гантели держи по бокам от корпуса, развернув предплечья вперед, а ладони друг на друга. Развернись влево, скрутившись на правом мыске, и нанеси прямой удар гантелью вперед. Теперь развернись в другую сторону, нанося удар левой рукой. Продолжай двигаться из стороны в сторону 30 секунд подряд, после чего 30 секунд отдохни. Теперь продолжи. Весь подход у тебя должен длиться пять минут подряд.



6. Ускорь метаболизм

ТЯГА "ПИЛА"

Возьми в руки гантели и сделай небольшой шаг вперед левой ногой, перенеся большую часть веса тела на нее. Начинай как можно быстрее тянуть гантели к себе, чередуя руки. Продолжай в течение 20 секунд, после чего 10 секунд отдохни. Теперь смени ногу и продолжи. Закончи подход, когда насчитаешь 4 минуты.

7. Поработай над выносливостью

ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС В УПОРЕ

Возьми гантели и встань в упор лежа, развернув ладони друг на друга. Ступни поставь на ширину плеч. Твое тело должно представлять собой прямую линию между ногами и корпусом. Оторви от пола правую гантель и подними ее к плечу. Вернись в исходное положение и согни левую руку. Продолжай чередовать руки в течение 30–60 секунд.

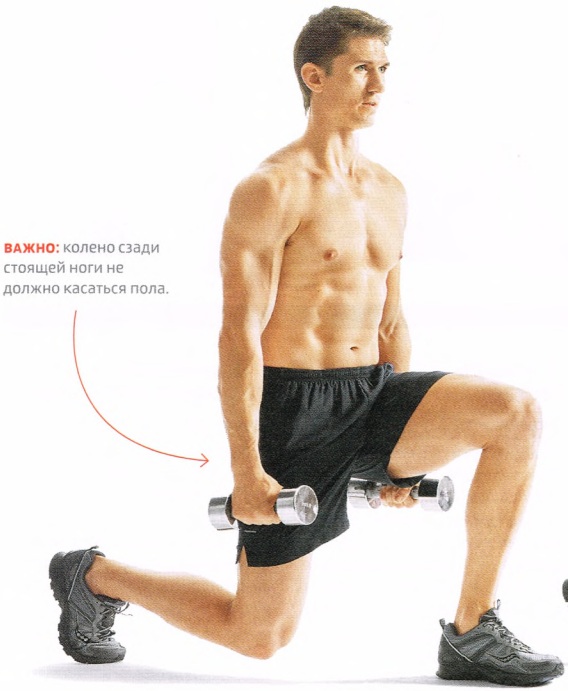
8. Сожги лишний жир

ОТВЕДЕНИЯ В СПЛИТ-ПРИСЕДЕ

Возьми гантели в руки, опусти их по сторонам и поставь одну ногу вперед. Сгибая обе ноги в коленях, опустись в выпад. Выпрями ноги и сразу же подними гантели в стороны до уровня плеч. Теперь сначала опусти руки, после чего вновь опустись в выпад. Повторяй это упражнение в течение 5 минут, меняя ноги через каждые 5 повторов.

ВАЖНО: поднимай гантели не выше уровня плеч и не наклоняй корпус вперед.

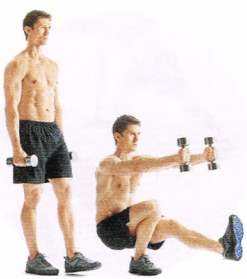
ВАЖНО: колено сзади стоящей ноги не должно касаться пола.



9. Стань сильнее

ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

Держи гантели по сторонам от тела и встань на правую ногу, левую оторви от земли. Не касаясь левой ногой пола, опустись в глубокий присед на правой ноге. Вернись в исходное положение и повтори. Если это сложно для тебя, садись на лавку. Сделай 3 сета по 10 повторов для каждой ноги.



10. Еще немного баланса

СИГНАЛЬЩИК ЛЕЖА

Ляг на пол, соединив прямые ноги и опустив гантели к бедрам в прямых руках, развернув ладони вверх. Оторви от пола верх спины и пятки. Удерживая такое положение, проведи руками по дуге через стороны, подняв их над головой. Теперь вернись в начальное положение — это будет один повтор. Сделай 3 сета по 10–20 повторов.

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Как применять такое упражнение, как планка? Сейчас делаю два подхода передней планки (на локтях) по 3–3,5 минуты и два подхода боковой, по 1 мин. на каждую сторону. Как прогрессировать и усложнять упражнение?

САША

Если честно, то и это уже чересчур! Если ты способен держать планку более двух минут, то: 1) твой кор уже очень силен и выносливый, 2) от самой планки можно спокойно уходить, заменяя ее на что-то более сложное. Обычно статические упражнения применяют на первых этапах подготовки, динамические варианты тренировки намного сложнее и в целом полезнее. Как ориентир, к которому нужно двигаться, могу порекомендовать тебе турецкий подъем. Сначала неполный — только подъем корпуса, а затем и полноамплитудный до полного вставания на ноги. Используемые снаряды в турецком подъеме можно менять, начав с диска или короткой штанги и постепенно дойдя до тяжелой гири.

Неоднократно слышал, что при варикозе противопоказан бег, степ-платформа, велосипедная нагрузка. Какое же кардио мне можно делать, чтобы нагрузка на ССС была сопоставима с интервальной беговой тренировкой?

АРТЕМИЙ

При таком ограничении и таких задачах наилучший выход — вообще отказаться от кардиотренинга в традиционном понимании. Забудь о беговых дорожках, велоэргометрах и всем прочем и попробуй круговую тренировку, построенную по методу "рассеивания нагрузки". Смысл метода: людям с хронической венозной недостаточностью не рекомендуется выполнять упражнения, способствующие активному притоку крови к ногам; чередуя простые упражнения на низ с упражнениями на верх тела, ты заставишь кровь "рассеиваться", не застаиваясь в ногах. А чтобы такое "кардио" не перегружало опорно-двигательный аппарат, используй в круговых тренировках только упражнения с собственным телом. В качестве примера можешь попробовать вот такую последовательность движений:

1. Поочередные зашагивания на платформу.
2. Подтягивания в TRX.
3. Тяга Кинга.
4. Отжимания Спайдермена.
5. Складка.

Сделай 3–5 таких кругов, выполняя в каждом упражнении по 10–15 повторов. Отдых между упражнениями минимален, отдых между кругами до полного восстановления.

С творогом и куриными грудками не получаю достаточного количества протеина, планирую ввести в рацион коктейли. Какой вид добавки вы бы выбрали в первую очередь для развития силы и гипертрофии: сывороточный протеин, казеин на ночь или BCAA?

МИХАИЛ

Я бы остановил выбор на сывороточном протеине. Собственно говоря, я так и сделал. "Сыворотка" удобна тем, что может использоваться так же, как дорогущие BCAA, то есть ее можно пить как до и после тренировки, так и во время ее — она весьма богата разветвленными аминокислотами. Более того, благодаря и даже несмотря на скорость усвоения, сывороточный протеин можно пить и на ночь (смешав для пущего эффекта с молоком или творогом в блендере) и сразу после пробуждения. В общем, сывороточный протеин — это беспроигрышный вариант по всем показателям.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

Наплели

ТЫ, МОЖЕТ, И НЕ ЗНАЛ, А В ЭТОМ СЕЗОНЕ ТОЛСТЫЙ ОДНОТОННЫЙ СВИТЕР ПОПАЛ В КАТЕГОРИЮ "ТЫ ОДЕТ ВПОЛНЕ ПРИСТОЙНО": В ТАКОМ — ХОТЬ В ОФИС, ХОТЬ В РЕСТОРАН. А В СЛУЧАЕ ОСТРОГО СЛУЖЕБНОГО ОФИЦИОЗА СВЕРХУ МОЖНО НАКИНУТЬ ПИДЖАК.

Эфирные частицы

ВЕДУЩИЙ КАНАЛА "МОСКВА 24" ИВАН ЛОЗОВОЙ РАССКАЗАЛ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ РАБОЧЕГО ГАРДЕРОБА ТЕЛЕЗВЕЗД, А МЫ ЗА ЭТО ПОДОБРАЛИ ЕМУ ОТЛИЧНЫЙ КОМПЛЕКТ ДЛЯ БЛИЖАЙШЕГО ЭФИРА.

1 Кто выбирает одежду для ведущих?

Стилисты заведуют обликом ведущих, впрочем, мы, сидящие в кадре, можем настоять и на своем. И если решительно заявить: "Вот это лиловое в крапинку не пойдет", значит, оно и не пойдет.

2 Есть какие-то законы "эфирного гардероба"?

Раньше телекартинка часто "муарила", изображение расплывалось, если в кадр влезал человек в мелкую полоску. Сейчас таких проблем нет, но общее правило осталось: собрался в прямой эфир — откажись от мелкого и контрастного. Яркий белый и глубокий черный — тоже лишние. В первом случае все будет "гореть", во втором — в кадре останется лишь темное пятно.

3 Говорят, люди из телевизора применяют визуальные коды. Например, политик надевает в эфир красный галстук, чтобы сообщить: он решительный и даже агрессивный...

С политиком, мне кажется, поважнее будет, чтобы он выполнял свои обещания. А вся эта невербальщина, цвета и прочие тесты Люшера... Ну нравится человеку красный, так что с того? Иногда не стоит искать скрытый месседж там, где его нет.

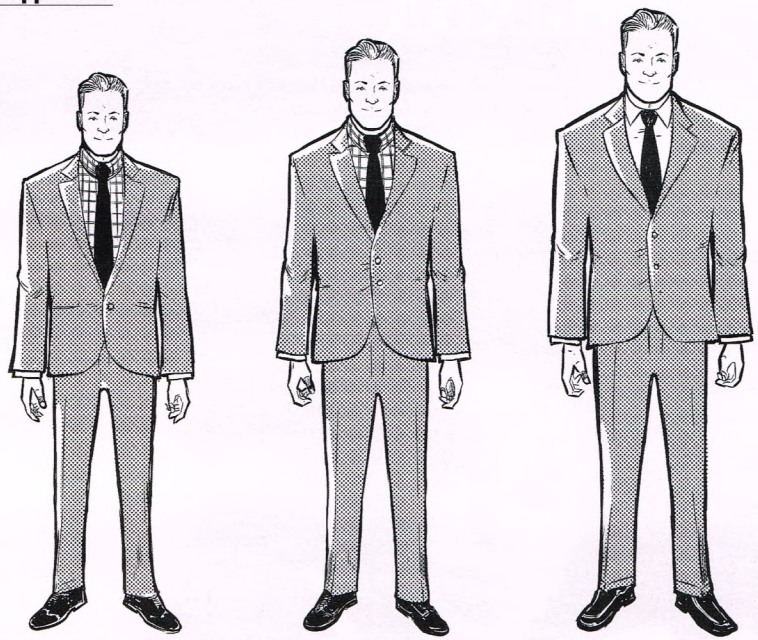
4 В программе "Вечер" ты появляешься и в строгом костюме (хоть и без галстука), и в футболке под пиджак/джинсах. Какой эфирный образ — любимый?

Мы работаем с информацией и событиями дня. Случается, что строгий костюм — единственный уместный вариант. А когда повестка расслабленная, то отчего бы и самому не выдохнуть? И тогда да, пиджак, джинсы, кеды.

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: DANIEL WARREN JOHNSON

ДУМАЕШЬ, ТОЛЬКО У ТЕЛЕВИЗИОНЩИКОВ ЕСТЬ СВОИ ХИТРОСТИ? ВОТ ТЕБЕ ПАРА СЕКРЕТНЫХ ПРИЕМОВ:

ПИДЖАКИ



ТЫ — НИЗЕНЬКИЙ

На одной пуговице

Стесняешься своего роста? Выбирай пиджак с одной пуговицей: удлиненные лацканы визуально сделают тебя выше.

ТЫ — СРЕДНЕГО РОСТА

На двух пуговицах

Пиджак на двух пуговицах не вносит визуальных поправок в твой облик — рекомендован тем, кто полностью доволен собой.

ТЫ — КАЛАНЧА

На трех пуговицах

Удлиненная передняя часть сокращает линию от воротника рубашки до пуговиц на пиджаке, и ты уже не такой гигант.

ОБУВЬ К ЭТОМУ ОБРАЗУ

ВОРОТ РУБАШКИ

ШИРОКОЕ ЛИЦО

Узкий воротник с заостренными кончиками визуально "вытянет" широкое лицо.

КЛАССИЧЕСКОЕ ЛИЦО

Классический воротник — идеальный вариант. Плюс он самый удобный для галстука.

УЗКОЕ ЛИЦО

Воротник с широко разведенными уголками "сгладит" вытянутый подбородок.

Запасной выход

С ГЛОБАЛЬНЫМ ПОТЕПЛЕНИЕМ ЗИМЫ В РОССИИ СТАЛИ ИЗМЕНЧИВЫМИ, КАК ДЕВУШКА-ПОДРОСТОК: ТО МОРОЗ, ТО ОТТЕПЕЛЬ, ТО ВООБЩЕ НЕ ПОЙМИ ЧТО. ПОЖАЛУЙ, КУПИ В КОМПЛЕКТ К СВОЕЙ ТЕЛОГРЕЙКЕ ОДНО ИЗ ЭТИХ ЭЛЕГАНТНЫХ ПАЛЬТО — БУДЕТ В ЧЕМ ВЫЙТИ НА УЛИЦУ В ПОГОЖИЙ ДЕНЕК.

Пиджак **Lothar Daniel Bechtold**
Рубашка **Ermenegildo Zegna**
Часы **Rolex Oyster Perpetual Submariner**

Рубашка **Lanvin**
Пуловер **Uniqlo**
Костюм **windsor.**
Пальто **Ermenegildo Zegna Couture**
Ботинки **Baldinini**
Галстук **Ermenegildo Zegna Couture**
Часы **Rolex Oyster Perpetual Submariner**

Рубашка **Tommy Hilfiger**
Пиджак **Meucci**
Брюки **Cantarelli**
Пальто **Joop!**
Галстук **Meucci**
Ботинки **a.testoni**
Очки **Ray-Ban**
Перчатки **Ermenegildo Zegna Couture**

Рубашка **Gerald Pahr**
Брюки **Henry Cotton's**
Пальто **Lothar Daniel Bechtold**
Ремень **Meucci**

Рубашка **Lanvin**
Пуловер **Marina Yachting**
Брюки **Meucci**
Плащ **Norwegian Rain**

Рубашка **Lanvin**
Пуловер **Gucci**
Часы **Rolex Oyster Perpetual Submariner**

Свитер **Finamore 1925**
Пиджак **Calvin Klein Jeans**
Брюки **Cerruti 1881**
Монки **Alfred Sargent**

Сорочка **D's Classic**
Жилет **Uniqlo**
Лафлкот **windsor.**
Брюки **Pal Zileri**
Галстук **Tommy Hilfiger**

Фотограф: **Сергей Аутраш**
Стиль: **Георгий Костава**
Модель: **Алексей Шарапов**

Благодарим ресторан Nascha's (naschas.at, Vienna, Petersplatz, 11)
и отель Radisson Blu Style Hotel (radissonblu.com, Vienna, Herrengasse, 12)
за помощь в проведении съемки.

Бодрость духа

ПЕРЕЖИТЬ ДОЛГИЕ ЗИМНИЕ МЕСЯЦЫ НЕЛЕГКО. ЧТОБЫ ВЗБОДРИТЬСЯ И УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ САМЫЕ РАЗНЫЕ ПРИЕМЫ, И ОДИН ИЗ НИХ — ЭТО НОВЫЕ АРОМАТЫ.

MONTBLANC LEGEND SPIRIT
перец, грейпфрут, бергамот, лаванда, кардамон, сандал, кедр, кашемир, мох

UNITED COLORS OF BENETTON UNITED DREAMS GO FAR
лайм, лаванда, лотос, кардамон, кедр, амбра, мох

UNITED COLORS OF BENETTON UNITED DREAMS BE STRONG
грейпфрут, лайм, жасмин, имбирь, перец, кедр

DIPTYQUE OUD PALAO
роза, агар, лабданум, ваниль, ром, табак, пачули, камфора, сандал

UNITED COLORS OF BENETTON UNITED DREAMS AIM HIGH
грейпфрут, апельсин, мята, герань, шалфей, мускат, пачули, амбра

1. Dolce & Gabbana Aurealux Eye Gel
2. Biotherm Homme Age Fitness Eye Advanced
3. Kenzo Belle De Jour
4. Dior Capture Totale Le Sérum Yeux
5. Vichy Aqualia Thermal
6. Givenchy Man Intensive Anti-Fatique Eye Lift с роликовым аппликатором
7. Collistar Eye Contour Lifting Treatment
8. Lancôme Men Rénergy 3D Yeux
9. Acqua Di Parma Revitalizing Eye Treatment
10. Nivea Q10 Plus
11. Payot Homme Défatigant Regard с аппликатором-массажером

Смотровая площадка

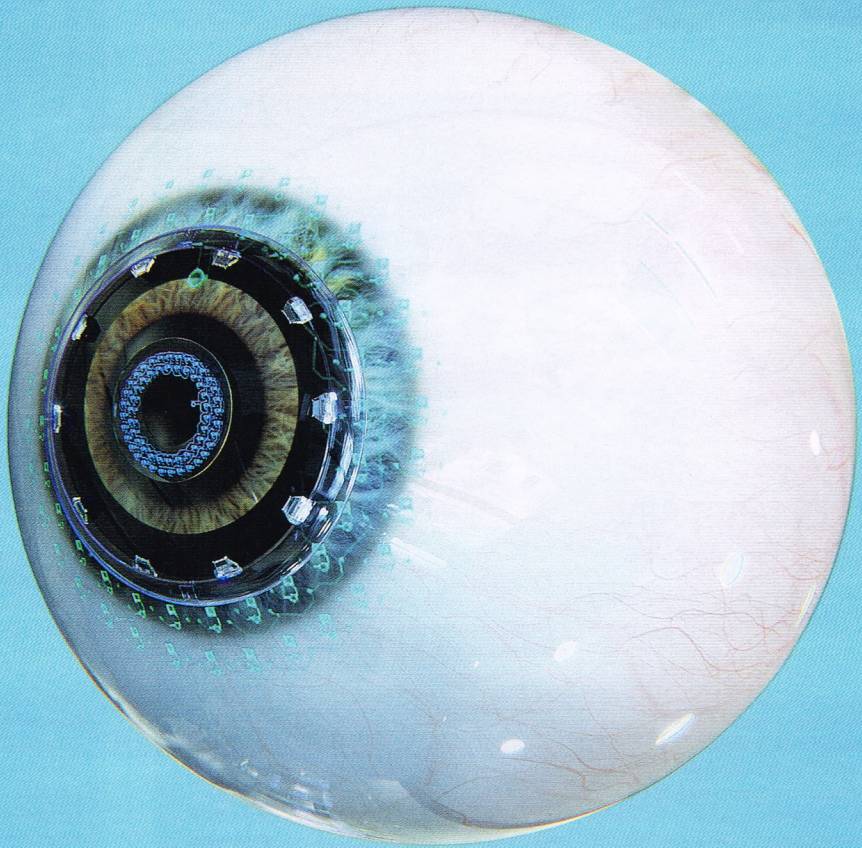
КОЖА ВОКРУГ ГЛАЗ ТОНЬШЕ, ЧЕМ НА ДРУГИХ УЧАСТКАХ ЛИЦА. ЧТОБЫ С ГОДАМИ ОНА НЕ ПРЕВРАТИЛАСЬ В ПЕРГАМЕНТ, УХАЖИВАТЬ ЗА НЕЙ НАЧИНАЙ ПРЯМО СЕЙЧАС, К ПРИМЕРУ, С ПОМОЩЬЮ ЭТИХ СПЕЦСРЕДСТВ.

ЗА ГЛАЗА

Помоги себе сам, делая специальную зарядку для здоровья глаз. Упражнения несложные: нужно вращать глазными яблоками в разные стороны, поочередно поднимать и опускать взгляд. Потом плотно закрой глаза, но не зажмуривайся, а затем резко открой. Эту гимнастику надо повторять регулярно.

10 ОТКРЫТИЙ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ЭТОТ МИР

Если вернуть тебя в середину 90-х, ты будешь очень долго привыкать к жизни там. И не факт, что привыкнешь. Дело не в том, что доллар тогда стоил 3926 рублей, а в том, что это был мир без повсеместного интернета и без мобильных телефонов. Мы решили разобраться, какие технологии так же изменят нашу реальность в ближайшие годы.



1 КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ ПОУМНЕЮТ

Поначалу нам нравились очки Google Glass с их дополненной реальностью и возможностью снимать все, что видишь, но потом мы поняли, что у них есть одна большая проблема. Это не цена и не софт, а то, что в Google Glass любой выглядит законченным идиотом. Кстати, это же поняли и люди из Google — пригласили дизайнера из Apple и отправили продукт на доработку. Но пока очки доделают, может оказаться, что они уже никому не будут нужны, ведь на подходе "умные" контактные линзы.

Менее вычурные и заметные окружающим, они способны наделить человека суперзрением Терминатора. Так, компания Innovega, в свое время работавшая над проектом таких линз для американских военных в сотрудничестве с агентством DARPA, теперь планирует выпустить гражданскую версию под названием iOptik.

В этих линзах ты, конечно, не сможешь, как герой Шварценеггера, с ходу определять, подойдет ли тебе размер одежды твоего противника в драке, зато будешь получать электронную почту и сообщения из соцсетей сразу в глаз, а также видеть подсказки навигатора прямо по дороге к Сара Коннор. Кроме того, эти "умные" линзы, как и их обычные собратья, будут исправлять зрение: ты сможешь читать вывески на улице даже из окна небоскреба (обещают, что iOptik получат встроенный зум).

И раз уж мы начали заметку с продукции Google, ею и закончим — эта компания помимо упомянутых очков работает и над линзами тоже. Google тестирует модель для диабетиков: в линзы встроена система, каждую секунду проверяющая уровень сахара в слезах человека и отсылающая данные на смартфон. Возможно, в будущем она сможет выводить уровень сахара прямо на ту картинку, которую человек видит глазом, как в компьютерной игре ты видишь состояние здоровья своего героя.

- **ОЖИДАЕТСЯ:** в 2020 году
- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** а теперь о грустном — на данный момент для полноценной работы "умные" линзы iOptik нуждаются в очках со встроенными проекторами, которые и выводят на их поверхность всю дополнительную информацию. Хорошо, хоть рюкзак с батарейками таскать с собой не надо.

2
ДРОНЫ ДОСТАВЯТ ЕДУ, СКАНЕР ПРОВЕРИТ

В небе за твоим окном скоро станет гораздо более шумно — дроны будут доставлять почту, посылки и покупки из магазинов. Впрочем, об этом мы уже писали два номера назад, поэтому расскажем лучше о том, что будет с этой едой дальше. На подходе сканеры, которые смогут в подробностях рассказывать, сколько именно тех или иных полезных веществ содержится в том, что ты собрался съесть.

Контролировать свое питание станет просто как никогда. Израильская компания Consumer Phisics готова начать производство таких гаджетов под названием SciO, как только соберет на краудфандинговой платформе $200 000.

Прибор размером с флеш-карту по отраженному от продукта свету поймет, из чего тот состоит, и, сверившись с облачным сервисом, по Bluetooth выдаст точный состав на экран твоего смартфона. Наконец-то можно будет проверить, насколько "фермерские продукты" экологически чисты.

- **ОЖИДАЕТСЯ:** в 2017 году
- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** со сканером проблем вроде не предвидится, а вот насчет дронов все не так безоблачно. Уже сейчас полеты роботов в некоторых городах под запретом, и, учитывая все усиливающиеся меры безопасности, "зеленый свет" им получить будет не просто.

3
Мы вдохнем виртуальный воздух

Виртуальная реальность становится все более реальной, и шлемы вроде Oculus Rift — тому подтверждение. Скоро можно будет, надев специальные очки или шлем, мгновенно не только увидеть со своего дивана самые дальние страны, но и почувствовать их аромат. Профессор Гарвардского университета Дэвид Эдвардс в партнерстве со своей студенткой Рашель Филд уже показал прибор под названием oPhone, который может из специальных картриджей формировать до 300 000 запахов, так что это будущее уже не за горами.

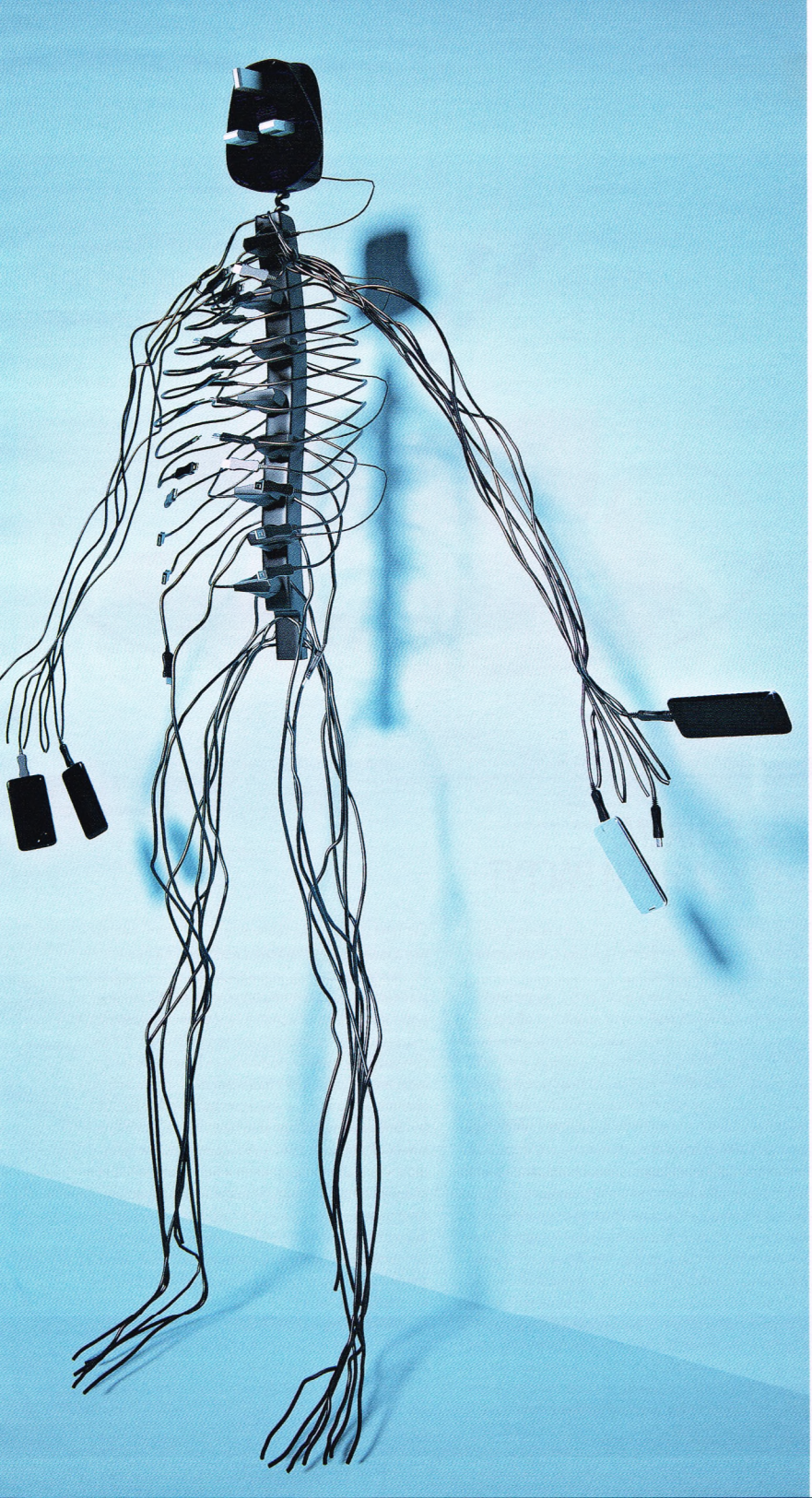
"Виртуальный досуг может стать отличным способом снятия стресса, — говорит профессор Карол Жличинский из Силезского технического университета. — Исследования показывают, что виртуальная прогулка оказывает даже более расслабляющее действие, чем обычная.

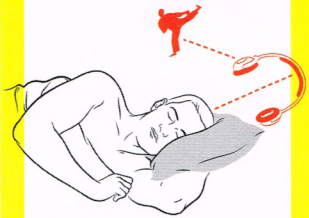
- **ОЖИДАЕТСЯ:** в 2017 году
- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** лучше воздержаться от использования при просмотре порно и фильмов ужасов.

4
ТВОЕ ТЕЛО ПОДЗАРЯДИТ СЕВШИЙ ТЕЛЕФОН

Еще Аркадий Райкин призывал привязать к ноге балерины динамо-машину, чтобы та вырабатывала ток. И он был прав. "Наши тела непрерывно производят энергию, часть которой уходит в никуда, — говорит доктор Джо Бриско из Лондонского университета королевы Марии. — Если бы мы могли использовать хотя бы ее часть, проблема неожиданно севших телефонов была бы решена". Доктор Бриско экспериментирует с пьезоэлектрическими материалами, которые генерируют энергию, когда их растягивают или сдавливают. Есть у этой технологии и второй плюс — одежда из таких материалов позволяет отслеживать каждое движение человека, что может быть полезным при уходе за больными или наблюдении за преступниками, находящимися под домашним арестом.

- **ОЖИДАЕТСЯ:** в ближайший год
- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** пока материал получается достаточно жестким и неприятным для тела, так что ни балеринам, ни спортсменам такая одежда не подойдет.





5

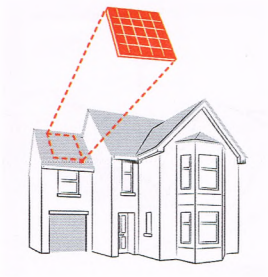
Мы будем учиться во сне

Учиться во сне пробовал еще герой Евгения Леонова в "Большой перемене". У него не вышло. А у тебя может получиться.

Анализ сновидений был полезен во времена Фрейда, но в будущем твой сон может послужить тебе несколько иначе. Неврологические исследования показывают, что обучение во сне реально, главное — синхронизировать его с фазами сна человека (а сегодня их отслеживать научились даже фитнес-браслеты). Как насчет изучения кунг-фу по системе Нео из "Матрицы"?

Во сне мозг структурирует и "раскладывает по полочкам" полученные за день знания, и на этот процесс вполне реально воздействовать, стимулируя нейроны и укрепляя память.

- **ОЖИДАЕТСЯ:** в 2030 году
- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** скорее всего, полностью переместить обучение на время сна не получится, и ночами мы сможем только закреплять ранее изученный материал.



Твой дом станет электростанцией

"Зеленые" способы получения электроэнергии уже спасают планету, но это никак не отражается на твоих счетах за электричество. Но ничего, скоро все встанет на свои места: экологически чистый ток хлынет в твои розетки, а "зеленые" (и в этот раз мы уже о долларах) — в твои карманы.

Начерти на стене рядом с окном своей квартиры квадрат метр на метр. В один прекрасный (и уже недалекий) день, как только солнце зальет его своим светом, ты получишь поток электричества, способный зажечь 7100-ваттных лампочек.

Ученые сегодня близки к созданию краски, заменяющей солнечные батареи, которая сможет снабжать твой дом энергией, а возможно, и деньгами (если ты решишь продавать лишнее электричество соседям). Эта краска содержит так называемые квантовые точки — микроскопические проводники или полупроводники. Когда она поступит в продажу, ты сможешь с улыбкой читать новости о том, что "тарифы для населения в 2017–18 годах будут расти опережающими темпами".

- **ОЖИДАЕТСЯ:** в 2019 году
- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** Пока эффективность краски в 15–20 раз ниже, чем у обычных солнечных батарей.

МЫ УЗНАЕМ, ОТКУДА НОГИ РАСТУТ

Ученые скоро смогут выращивать новые ноги, легкие, пальцы или кожу головы с волосами прямо на теле пациента.

У тебя не так уж много общего с амфибией. Увы. Отруби ногу у нее — и та вырастет обратно, полностью функциональная и абсолютно здоровая. Проделай такой же фокус с тобой, и результат будет трагическим. Ученые считают, что это временно. Они работают над технологией выращивания запасных частей на основе стволовых клеток самого пациента прямо на его теле. Если сейчас после пересадки донорского органа человеку всю жизнь приходится принимать препараты, подавляющие иммунитет, то с органом или конечностью, полученной из своих клеток, телу сжиться будет куда проще. Тем более если операция по трансплантации не требуется.

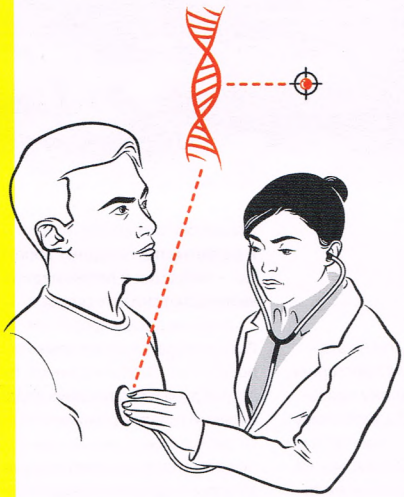
Этим летом биотехнологи из Массачусетского госпиталя при Гарвардском университете уже смогли за несколько недель получить полностью функциональную лапу крысы, и ею они гордятся гораздо больше, чем воссозданными ранее по аналогичному алгоритму почками, легким и сердцем. Дело в том, что лапа (читай — нога или рука) устроена сложнее, так как состоит из мускулов, костей, хрящей, связок, нервов и сосудов, но все прошло успешно. И хотя эта лапа росла в пробирке, в будущем планируется перенести этот процесс на тело пациента. "Уже сегодня мы видим практически неограниченный потенциал для создания любых частей человеческого тела, — говорит доктор Дэвид Пан, руководитель программы исследований Британской регенеративной медицинской платформы. — Цель — научиться использовать стволовые клетки самого пациента для ремонта клеток или тканей на местах, что может перевернуть трансплантологию, ведь отпадет сама необходимость делать трансплантации чего бы то ни было. Это будет революцией в медицине!"

- **ОЖИДАЕТСЯ:** в 2025 году
- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** в обозримом будущем такие методы лечения будут очень дорогими. Даже небольшие "запчасти" для подопытных грызунов обходятся в сотни тысяч долларов.

8 ДНК поможет не болеть

Поздняя диагностика и неправильное лечение — главные убийцы на нашей планете. Пора послать их на три буквы — ДНК.

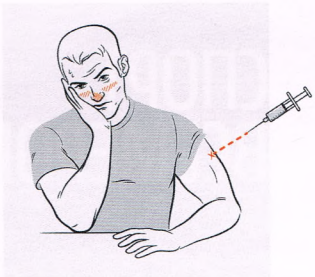
Это может быть просто аллергией на пыль, а может — лихорадкой денге, сифилисом или вирусом Эбола. Страхи перед болезнями могут уйти в прошлое вместе с неприятными медицинскими процедурами вроде гастро- или колоноскопии, которые будут казаться таким же варварством, каким сегодня кажется кровопускание.



Грядет эра ДНК-медицины. Государственная служба здравоохранения Великобритании (NHS) выделила 300 000 000 фунтов стерлингов на масштабный "Проект 100 000 геномов", в рамках которого будут расшифрованы геномы 100 000 человек, больных раком или одним из редких наследственных заболеваний. Аналогичные проекты, но меньшего масштаба существуют и в других странах. Их цель не только научиться на максимально ранних стадиях замечать признаки будущей болезни, но и подбирать по ДНК пациента наиболее действенное средство борьбы с ней.

Доктор Джефф Бэрретт, занимающийся генетическими исследованиями в Институте Сенгера, считает, что наши ДНК придут на смену привычным медицинским картам, что позволит врачам получать всю необходимую информацию о том, что происходит внутри тебя, без необходимости совершать вторжения в твое тело с парадного или черного хода.

- **ОЖИДАЕТСЯ:** в 2022 году
- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** базы данных ДНК станут новой целью преступников, ведь они позволят шантажировать людей и даже убивать их без оружия, подбирая индивидуальные яды, которые могут состоять из вполне безобидных веществ.



9 Грипп будет побежден

Грипп мутирует год от года, поэтому у нас никогда нет вакцины, которая гарантировала бы полную защиту. Пока ученые разрабатывают новую, меняется сама болезнь. Так было, но скоро все изменится: уже сейчас в разработке находится лекарство, которое воздействует на белки в ядре вируса, через которые и происходит распространение болезни по твоему организму. Если все получится, то новое лекарство будет убирать грипп в зародыше, и ты даже не заметишь, как заразился и выздоровел.

- **ОЖИДАЕТСЯ:** в 2023 году
- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** тебе придется искать новое оправдание для пропуска работы.

10 Ты научишься использовать всю свою силу

Как известно, все ограничения и рамки — у тебя в голове. Отключи ее, и твои результаты в спорте вырастут, недаром буйные сумасшедшие порой проявляют силу и неуязвимость, которым позавидовал бы сам Супермен. Впрочем, и здравомыслящие люди в определенные моменты способны на неожиданные подвиги. Например, когда их жизнь оказывается в опасности.

Если бы тренируясь Рокки вместо песни Eye of the Tiger использовал настоящего разъяренного тигра, он бы взбегал не то что на лестницу, а на стену здания. И это факт. Организм всегда придерживает определенный запас энергии на экстренный случай.

Сейчас ученые ищут пути легкого доступа к этому НЗ. Если у них получится, возможно, мы по своему желанию сможем не только моментально открывать второе дыхание, но даже научимся замедлять для себя время, как это бывает в случае большой опасности, когда за секунды ты успеваешь запомнить самые мелкие детали.

- **ОЖИДАЕТСЯ:** в 2019 году
- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** некоторые техники тестируются, но пока под вопросом их безопасность для твоего здоровья. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CROWTHER, BEN MOUNSEY

СПОРТ ВСЕМЕРОМ

ПОДОГРЕВ РУЛЯ И ПЕРВЫХ ДВУХ РЯДОВ СИДЕНИЙ ПОЗВОЛЯЕТ МОМЕНТАЛЬНО СОГРЕТЬСЯ

Спустя год после ухода на покой Land Rover Freelander и появления Land Rover Discovery Sport Антон Иванов пытается понять: мы больше потеряли или приобрели.

▸ С момента своего рождения в 1997 году Freelander успел превратиться из гадкого утенка первого поколения в полноценного представителя знатного семейства Land Rover со всеми вытекающими отсюда проходимостью и комфортом. Мало кто из ездивших на Freelander 2 оставался недоволен, и известны случаи, когда, узнав о его уходе на пенсию, люди тут же отправлялись в автосалон, но не за новыми Discovery Sport, а за последними экземплярами Freelander 2. Но вот эмоции остыли, запасы Freelander 2 иссякли, а значит, пора трезво и непредвзято приглядеться к Discovery Sport.

К любому серьезному обновлению Land Rover люди всегда относятся очень придирчиво. Поклонников этой марки отличает чисто британская тяга к традициям и недоверие к переменам. Во многом поэтому первое поколение Freelander не приняли, но, судя по первому году жизни, Discovery Sport такая судьба не грозит. На мой взгляд, потому, что в его основе лежит та же идея, что была и у Freelander, — практичность. Это честный Land Rover, в котором по сравнению с собратьями чуть меньше модной мишуры и того, что в рекламных проспектах принято называть тошнотворными словами "роскошь" и "премиум", зато на месте все необходимые на дороге и вне ее системы. Причем в Discovery Sport градус практичности даже выше. Компактная задняя многорычажная подвеска дала этому Land Rover то, что конструктивно было невозможно уместить внутри Freelander 2 — третий ряд сидений. И это притом, что на втором ряду тоже стало просторнее, а сама машина в длину прибавила всего 89 мм. Да, взрослому мужчине сидеть на этом третьем ряду немногим удобнее, чем на детском стульчике, но он в первую очередь для детей и создан, так что нечего ворчать.

Конечно, новая задняя подвеска интересовала нас не только с точки зрения того, сколько места она высвободила в салоне. На дороге она полностью оправдывает наличие в названии машины слова "спорт" — в меру жесткая, она позволяет в городе ездить так, будто под тобой легковая машина, а не 1800-килограммовый кроссовер. Хуже ситуация обстоит на грунтовых и разбитых пригородных дорогах — вибрации и потряхивания вынуждают снизить скорость.

И все же дискомфортным Discovery Sport назвать язык не повернется. Особенно зимой. Подогрев руля и первых двух рядов сидений позволяет моментально согреться даже в лютый мороз, при этом предпусковой подогреватель и подогрев ветрового стекла, входящие в базовую комплектацию, делают запуск и подготовку машины к поездке абсолютно беспроблемными. Можно сидеть в салоне, смотреть, как тает лед на стекле, и копаться в настройках новой мультимедийной системы, которая "дружит" со смартфонами и мобильными приложениями. Остается добавить, что под капотом протестированной нами машины был знакомый по Freelander 2 и Evoque отличный 2,2-литровый дизель (190 л. с.), в паре с которым трудится 9-ступенчатый "автомат". Никуда не делась и фирменная внедорожная система Terrain Response. Цена за все это — от 2 622 000 руб.

ПРОХОДИМЕЦ ИЗ ПРОХОДИМЦЕВ

Lexus умеет делать автомобили, которые легко преодолевают трудности: во всей России кризис, а у них рост продаж на 9%. Алексей Яковлев в песках ОАЭ протестировал новый LX и уверен: продажи не упадут.

▸ Внешне LX изменился сильно. Если раньше машина была будто нарисована мягкой кистью, то теперь каждая ее линия прочерчена жестко и безапелляционно. Фирменная решетка радиатора, напоминающая оскал пришельца из фильма "Хищник", в сочетании с новыми светодиодными фарами одинаково уверенно смотрит и на арабские пески, и на российские сугробы, и на асфальт автобанов. LX заряжен таким количеством систем и накачан такой мощью, что ему реально все равно, что там под колесами и вообще вокруг.

Я такими способностями похвастать не могу, поэтому, когда жаркое аравийское солнышко начинает печь совсем уж нещадно, заканчиваю любоваться экстерьером машины и в срочном порядке запрыгиваю внутрь. О размерах салона говорит уже тот факт, что там уместилось аж 19 динамиков от Mark Levinson, три огромных дисплея и 28 дефлекторов, способных создать четыре климатические зоны для семи пассажиров.

Это не автомобиль, а какой-то земной шар, в одной точке которого может быть летняя жара, а в другой — зима. Усилить контрасты можно с помощью вентиляции и подогрева сидений, которые, хоть и за дополнительные деньги, но теперь доступны и на втором ряду тоже. Также можно подогреть форсунки омывателя, лобовое стекло и руль, впрочем, в это я поверил на слово — погода в Дубае как-то не располагала к тому, чтобы тестировать подогревы.

Вместо этого тыкаю пальцем в 12,3-дюймовый экран мультимедийной системы, но тут же вспоминаю, что он не сенсорный, а жаль: джойстик — это все-таки прошлый век. Да и карту навигатора можно было бы сделать посовременнее. Эти мелочи особенно бросаются в глаза на фоне общего ощущения суперсовременной машины с беспроводной зарядкой смартфона и проекционным дисплеем на лобовом стекле, который отражает скорость, маршрут и настройки круиз-контроля. Но главная новость, она же ценность, все-таки под капотом: впервые у LX есть дизельная версия мощностью 272 л. с. И по моим ощущениям она заметно интереснее бензиновой, двигатель которой не изменился — 5,7 л (367 л. с.).

Больший крутящий момент (а это 650 Нм) на низких и средних оборотах увереннее тянет автомобиль по песку, да и на трассе тоже. И хотя по данным производителя "дизель" в разгоне проигрывает "бензину" (8,6 секунды до 100 км/ч против 7,7), по ощущениям он веселее.

Разгон на LX немного специфический. В режимах Eco, Normal и Comfort на газ автомобиль реагирует очень и очень спокойно: только когда педаль уже "в полу", он вспоминает о своих сотнях лошадиных сил и резво ускоряется. У меня вообще сложилось впечатление, что режим Sport тут — как бы обычный, а остальные созданы в основном для экономии топлива. Кстати, на чем бы я не экономил при покупке, так это на 21-дюймовых дисках — на обычных 18-дюймовых автомобиль проявляет ощутимую валкость, и на трассе управлять им уже не так приятно. В целом LX обойдется минимум в 4 999 000 рублей — за эти деньги продаются базовые версии и бензиновой, и дизельной модификаций.

О РАЗМЕРАХ САЛОНА ГОВОРИТ УЖЕ ТОТ ФАКТ, ЧТО ТАМ УМЕСТИЛОСЬ АЖ 19 ДИНАМИКОВ

РАЙ В ШАЛАШЕ

Из этой статьи ты узнаешь, что, по мнению Антона Иванова, роднит Skoda Rapid с Mercedes-Benz.

▸ Моей первой машиной был Mercedes в 124-м кузове с 4-ступенчатой "механикой" и 72-сильным "дизелем", и до сих пор я считаю ту машину одной из лучших, на которых ездил. Да, в ней не был ксенона, Bluetooth, подогрева сидений, кондиционера и даже электростеклоподъемников, но все то, что касалось главного — ездовых качеств, меня полностью устраивало.

В том Mercedes было комфортно и удобно, он мало ел и охотно глотал ямы. Более того, его можно было бросить в любом районе и спать спокойно — его никто не угонял. В общем, честная рабочая лошадка без всякой головной боли.

Skoda Rapid со 105-сильным бензиновым двигателем объемом 1,6 литра напомнила мне тот "мерин": в ней тоже есть все, что нужно для хорошей езды по нашим дорогам, и не более того. Мне нравится, как четко работает ее 5-ступенчатая механическая КПП, как эта машина следует за вполне себе информативным рулем, как, не допуская пробоев, справляется с плохой дорогой ее плотная (хотя временами и тряская) подвеска, нравится, как много всякого барахла влезает в ее 530-литровый багажник.

А что еще нужно? Ведь именно в этом и заключаются основные задачи любой машины, а уж кожаные салоны, электроприводы дверей багажника и адаптивные круиз-контроли — это лишь приятные дополнения к ним. В Rapid их, кстати, нет, и мне это тоже нравится, потому что этот автомобиль не тратит силы на то, чтобы притворяться роскошью, а честно остается средством передвижения и притом весьма неплохим. Мы проехали на нем не одну сотню километров, и ни усталости, ни раздражения он не вызвал.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ RAPID — ЭТО RAPID В БАЗОВОЙ (ИЛИ БЛИЗКОЙ К НЕЙ) КОМПЛЕКТАЦИИ

Правда, тут надо сделать одно важное отступление: по моему мнению, самый лучший Rapid — это Rapid в базовой (или близкой к ней) комплектации. Чем более дорогим и "нафаршированным" он становится и чем выше поднимается его цена, тем меньше в нем смысла. Rapid за 509 000 рублей и Rapid за 871 000 рублей отличает тот простой факт, что в первом случае ты получаешь, возможно, лучшую из машин за эти деньги, во втором же у Rapid появляются конкуренты, на фоне которых он смотрится уже совсем не так ярко. И вот ты уже тыкаешь пальцем его твердый пластик и думаешь: а не прогадал ли я, ведь та же Octavia в "базе" стоит 833 000 рублей?

Так что я бы несколько раз подумал, прежде чем добавлять в список опций своего Rapid какую-нибудь радионавигационную систему Amundsen за 37 900 рублей или систему бесключевого доступа и запуска двигателя Kessy за 28 000 рублей. Правда, сейчас можно успеть заказать пакет опций Hockey Edition, посвященный чемпионату мира по хоккею, партнером которого уже много лет является Skoda. В этом пакете опции обойдутся дешевле аж на 63%, а это уже другое дело.

И все же не жди, что даже богато оснащенный Rapid удивит тебя роскошью. Он удивит, но другим — продуманными мелочами: скребком для льда, закрепленным на внутренней стороне лючка бензобака, подставкой для смартфона в подстаканнике и другими удобными решениями, которых не найдешь во многих других машинах и которые заставят тебя полюбить Rapid и потом, через много лет, вспоминать его с такой же теплотой, как я свой 124-й Mercedes.

Electrolux Ergorapido

Беспроводной пылесос 2-в-1 Ergorapido, украшенный 20 000 кристаллов Swarovski, заставит любую женщину искренне полюбить домашнюю уборку, тем более что блестяще он не только смотрится, но и работает. Мощная литиевая батарея гарантирует долгую беспроводную жизнь и позволяет забыть о тех временах, когда приходилось постоянно переключать пылесос из розетки в розетку. В свою очередь щетка-валик с функцией самоочистки избавит от неприятной обязанности распутывать застрявшие комки шерсти и пыли. Наконец, съемный ручной пылесос облегчит уборку со стола и уход за мебелью. В общем, этим пылесосом будет гордиться не только компания Electrolux, но и каждая его обладательница. 19 990 руб.

► **electrolux.ru**

LG GR-N319LLB

Если ты предпочитаешь прятать технику за фасадами кухонного гарнитура, найди там место и для этого встраиваемого холодильника. Система многопоточного охлаждения Multi-Air Flow равномерно распределяет холодный воздух, благодаря чему на стенках никогда не будет ни конденсата, ни намерзаний, а после открытия дверцы внутри максимально быстро снова воцарится холод. Так же быстро восстановится микроклимат и в специальном отделении Miracle Zone с трехуровневым управлением температурой (-3°C, -1°C, +2°C), где удобно хранить продукты, требующие особого внимания. Еще одно особое место внутри этого холодильника — ящик для овощей и фруктов под названием Moist Balance Crisper. Внутри него не будет скапливаться избыточная влага, благодаря чему продукты дольше будут свежими. 68 999 руб.

► **lg.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Elements by ASKO OCS8478G

Этот встраиваемый духовой шкаф идеально подходит поварам-перфекционистам, и это чувствуется не только по его дизайну, но и по тому, из чего он сделан: высококачественная сталь, керамическое стекло, цельнометаллические ручки, массивные чугунные решетки. Под стать и уникальный интерфейс сенсорного дисплея: ты просто выбираешь из списка название блюда, его вес и степень запекания (на выбор 160 программ) и потом по индикаторам можешь наблюдать за тем, как оно готовится. Есть возможность создать и свою программу, объединив до трех режимов приготовления в одном процессе. Кстати, интерфейс содержит и дополнительную справочную информацию с рекомендациями по приготовлению, что позволит тебе максимально полно использовать богатый функционал Elements by ASKO Ovens. 165 000 руб.

► **askorus.ru**

Samsung Gear S2 Classic

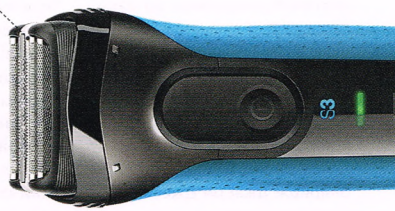
Самое лучшее в этих смарт-часах то, что внешне они не похожи на гаджет. Это полноценные часы, только внутри у них не шестеренки, а двухъядерный процессор 1 ГГц, который выводит на 1,2-дюймовый сенсорный экран (360x360) приятный глазу интерфейс, управлять которым можно с помощью вращающегося безеля. Отдельное спасибо за то, что совместимы Gear S2 со смартфонами любых производителей на платформе Android 4.4 и выше. 24 990 руб.

► **samsung.ru**

Braun Series 3

Новый год прошел, а значит, от бороды теперь может избавиться даже Дед Мороз. Series 3 от Braun с технологией MicroComb поможет побриться быстрее, чем ты ожидаешь, ведь за одно движение эта бритва легко удаляет одновременно и короткую щетину, и более длинные волоски. В итоге бритье занимает меньше времени и не вызывает раздражения ни у тебя, ни у твоей кожи, тем более что делать это можно и под душем. 6499 руб.

► **braun.ru**



ИСТОРИЯ ОБОЛЬЩЕНИЯ

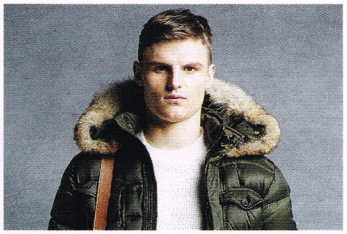
Дизайнер Каролина Эррера и британский фотограф Марио Тестино рекламную кампанию нового мужского аромата CH Men Privé романтично назвали "историей обольщения". Кадр за кадром Тестино (как он любит себя называть, "ловец чудесных мгновений") фиксирует яркие моменты из жизни обаятельной пары. Изображают ее модели Джастис Джослин и Лили Олдридж. Джастис Джослин — идеальный обольститель, перед которым невозможно устоять. Лили — женщина, у которой есть все, она — воплощение элегантности и уверенности. Они нашли друг друга и ощутили вкус жизни. Две истории слились воедино. CH Men Privé от Carolina Herrera — теплая и роскошная композиция с оттенком виски и провокационными нотами кожи. Глянцевый черный флакон, напоминающий классическую флягу, украсили золотистой символикой бренда.

САМЫЕ УМНЫЕ

22 октября 2015 года в Москве бренды Frédérique Constant и Alpina презентовали "умные" часы — Horological Smart Watch. Запатентованная система датчиков MotionX с высокой точностью отслеживает периоды физической активности и сна человека. Собранные данные отображаются в режиме реального времени на традиционном аналоговом циферблате часов. "Умные" часы Frédérique Constant и Alpina автоматически синхронизируются с приложениями Apple и Android.

ЗАХОДИ В ГОСТИ

В декабре в московском ТЦ "Метрополис" открылся первый в России магазин мужской одежды Michael Kors. В бутике площадью более 100 квадратных метров представлен самый полный выбор коллекции одежды, обуви и аксессуаров для мужчин.



ВОТ ТЕ КВЕСТ

Чтобы приобщиться к большому пивному празднику и узнать больше о немецких традициях, необязательно отправляться в Германию. Уже второй год подряд все совершеннолетние желающие могли посетить October Beer Festival, который прошел на семи заводах пивоваренной компании "Балтика". Увлекательное квест-путешествие по производству наполнило экскурсии духом большого немецкого пивного фестиваля, а самих посетителей — знанием о богатой культуре янтарного напитка и особенностях его производства.

И ЗИМОЙ, И ЛЕТОМ ЯРКИМ ЦВЕТОМ

Модный дом Vilebrequin прочно ассоциируется с купальной одеждой. Причудливые принты на шортах развивают воображение. Новинка этого сезона — яркие зеленые плавки-шорты с пингвинами на лыжах.

ВДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ

Группа компаний Geox применяет новейшие технологические разработки в создании модной верхней одежды. В куртках GEOX пот не конденсируется в местах наиболее плотного прилегания ткани к коже, то есть в плечевой зоне, а проходя через каналы с объемной воздушной прослойкой, выходит наружу через мембрану, у которой двойная функция: выпускать поры пота и предотвращать попадание влаги внутрь.

ТОП-ВЕРСИЯ

Осенью 2015 года в России начались продажи обновленной флагманской модели KIA Quoris. Представительский седан оснастили двигателем V8 5,0 л мощностью 424 л. с. Габариты обновленного KIA Quoris не изменились, но его экстерьер стал современнее из-за установки новых бампера и решетки радиатора. Появились функции "бесконтактного" открывания багажника, проекции информации о режиме движения и навигации на лобовое стекло и другие новые опции.

ВРЕМЯ ПРИШЛО

22 октября в Смоленском пассаже состоялось открытие нового салона DA VINCI, организованное совместно с компаниями Audemars Piguet и Jaeger-LeCoultre. Проект, задуманный еще в 2013 году и осуществленный к осени 2015-го, объединил под одной крышей две старейшие часовые мануфактуры. Салон расположился на площади всего 30 квадратных метров, но светлые тона в интерьере создают ощущение пространства, а атмосферу горной Швейцарии передают великолепные виды из долины Валле-де-Жу.

ВСЯ НАША ЖИЗНЬ ИГРА

Компания Wargaming, один из крупнейших разработчиков онлайн-игр, в октябре пополнила арсенал популярной игры World of Warships русско-советскими эсминцами. Игроки смогут стать за штурвал легендарных кораблей “Изяслав”, “Гневный”, “Ташкент”. В своем классе советские эсминцы имели самые сильные в мире орудия калибров 130, 180 и 305 мм. С таким флотом можно побороться за глобальное морское превосходство.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОНИМАЕТ

Компания-производитель смазочных материалов Motul разработала новое полностью синтетическое моторное масло Motul 8100 X-clean FE 5W-30 (ACEA C2/C3). Хорошо сбалансированный продукт защищает все трущиеся поверхности двигателя и обладает внушительным энергосберегающим потенциалом. Новый Motul 8100 X-clean FE 5W30 — это оптимальная динамическая вязкость и пониженное содержание сульфатов, фосфора и серы. Это, в частности, важно для эффективной работы современных систем нейтрализации, таких как сажевый фильтр или трехкомпонентный нейтрализатор.

МУЗЫКА НА КОЛЕСАХ

Новый автомобиль Volvo XC90 укомплектовали современной аудиосистемой, в состав которой входит усилитель класса D мощностью 1400 Вт и 19 динамиков Bowers & Wilkins. Аудиосистема поставляется с одним из первых в автомобильной отрасли сабвуфером, оснащенным воздушной вентиляцией. Элемент интегрирован в кузов автомобиля, благодаря чему он превращает все пространство салона в один гигантский сабвуфер. Новейшее программное обеспечение для обработки звука контролирует синхронность воспроизведения и взаимодействие динамиков. Создается полное ощущение первоклассного звучания "живой" музыки.

НЕ РЫБА, А МЯСО

Какое самое низкокалорийное и очень питательное диетическое мясо, которое подходит практически всем? Правильно — индейка. Мясо индейки появилось на полках российских магазинов сравнительно недавно, и в короткие сроки стало одним из любимых лакомств. Своей популярностью продукт обязан уникальному сочетанию вкуса, пользы и энергетической ценности. Содержание холестерина в индейке значительно ниже, чем в свинине или говядине, а также в мясе других птиц: на 100 граммов исходного продукта — приблизительно 20 мг в грудке и 40 мг в голени. Для сравнения: аналогичное количество говядины содержит 72 мг холестерина, а свинины — 110 мг. В частности, индейка "ИНДИлайт" богата витаминами группы В, которые играют ключевую роль в обмене веществ, регуляции функций нервной системы и формировании гормонального фона организма. Витамин B_{12} участвует в переработке жиров, углеводов и белков, B_2 — отвечает за образование энергии, а B_6 — стимулирует процессы кроветворения. Порция мяса индейки содержит суточную норму витамина РР, который необходим для выделения энергии из углеводов и жиров, а также для белкового обмена. Кроме того, индейка содержит почти столько же фосфора, сколько и рыба.

ПАРНОЕ ТВОРЧЕСТВО

В декабре 2015 года в Москве, в ТРЦ "Афимолл Сити" открылся самый большой в России магазин обуви и аксессуаров Clarks. К этому важному событию Clarks подготовил проект Rebooted — 15 пар легендарных ботинок Desert Boot, над которыми поработали 15 современных дизайнеров и художников. Коллекция создана в сотрудничестве с благотворительной организацией THE HALO TRUST, которая специализируется на разминировании территорий бывших военных действий. Средства от продажи лимитированной коллекции Clarks: REBOOTED пошли в поддержку фонда.

ХОРОШИЙ ХОД

12 октября 2015 года распахнул свои двери мини-бутик швейцарской марки спортивных часов Certina. Магазин расположился на главной аллее московского торгового центра «Дружба». На 10 квадратных метрах умело разместили свыше 150 моделей, каждая из которых снабжена всеми элементами фирменной концепции марки DS — Double Security (Двойная надежность).

НАСТОЯЩАЯ ЗАБОТА

В рамках кампании "LG. Заботясь о каждом" компания LG Electronics подписала соглашения о сотрудничестве с Благотворительным фондом Константина Хабенского. Теперь LG будет регулярно отчислять в Благотворительный фонд Константина Хабенского определенную сумму с продаж одного из своих продуктов, а также на сайте care.lg.com/ru с ноября проводится "Конкурс улыбок". За каждую присланную фотографию определенная сумма перечисляется компанией в Фонд Константина Хабенского. При этом на основе рейтинга ежемесячно выбираются 10 лучших фотографий, а их авторов награждают призами от LG.

МИНУТЫ СЛАВЫ

"На паркете и в часовом деле — мы вместе, чтобы побеждать!" — под таким девизом 24 октября в салоне "Тайм Авеню" состоялась презентация лимитированной коллекции швейцарских часов Louis Erard, выпущенной совместно с баскетбольным клубом ЦСКА. Все посетители могли взять автографы и сфотографироваться с любимой командой. Покупатели приходили семьями, и пока родители примеряли часы с логотипом ЦСКА, дети позировали перед фотокамерами вместе с баскетболистами.

ДОРОГА ЛОЖКА

Каждый хоть раз в жизни решал важный вопрос из серии "а что дарить?". Вот один из вариантов: мастерская "Серебряная орхидея" славится своими изделиями из серебра — от украшений до столовых приборов. Значительную часть ассортимента составляют ложки — универсальный подарок, который может стать семейной реликвией. silvero.ru

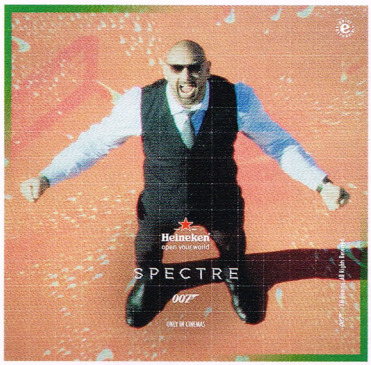
HEINEKEN®
И СЕЛФИ ИЗ КОСМОСА

КТО: 200 ЧЕЛОВЕК ИЗ 35 СТРАН МИРА
ГДЕ: ПЛОТИНА ГУВЕРА, ШТАТ НЕВАДА (США)
КОГДА: 05.11.2015

17 лет насчитывает сотрудничество компании Heineken® с франшизой про агента 007, историю которого можно проследить в семи последних фильмах — от "Завтра не умрет никогда" до "007: СПЕКТР". В преддверии премьеры новой серии бондианы Heineken® как инновационный бренд предоставил грандиозную возможность сделать селфи из космоса для двухсот человек из 35 стран мира.

Чтобы сделать SPYFIE (спайфи — кодовое название селфи из космоса), Heineken® заключил партнерство с компанией Urthecast, использующей видеокамеру высокой четкости Deimos-2 и видеокамеру сверхвысокой четкости Iris, которые установлены на Международной космической станции (МКС).

Три российских счастливчика — победители конкурса Heineken® #SPYFIE #RUSSIA, чтобы получить возможность сделать спайфи, должны были выполнить спецзадание — сделать и выложить в Instagram фото своего набора секретного агента.



Победители конкурса Heineken® от России:

1. СЕРГЕЙ МОРОКОВ@MORSICE (ЕКАТЕРИНБУРГ)
2. СОФИЯ ТЕМЧЕНКО@SOFISOFIT (МОСКВА)
3. БОРИС САФРОШКИН@SAFROSHKIN (МОСКВА)

Но полетом до игорной столицы мира Лас-Вегаса все не закончилось. Наших героев ждали испытания не хуже, чем у настоящих агентов. Во-первых, надо было проснуться в Лас-Вегасе в 4:00. И это несмотря на жуткую разницу во времени. Во-вторых, добраться до пустыни Мохаве, сесть на багги и пронестись по песчаным дюнам к рассвету и настоящему английскому завтраку секретного агента. В-третьих, покорить воды реки Колорадо на катамаранах. И только потом подставить свои лица под направленные из космоса камеры вместе с Дейвом Батистой, который сыграл классического громилу мистера Хинкса в последнем фильме бондианы.

Ну а окончанием приключения стала премьера "007: СПЕКТР". Там победители смогли попереживать за Дэниела Крэйга, а может, и за своего нового друга — Дейва Батисту. Давно в фильмах про агента 007 не было такого колоритного громилы.

Если тебе стало интересно, кто там был и кто пиво пил, ищи видеоотчет о поездке на Youtube "Первое селфи из космоса #SPYFIE | Heineken®", а фотографии — во Всемирной сети по хэштегу #SPYFIE. Также обязательно загляни на thespyfie.com, там ты найдешь эксклюзивные кадры, не вошедшие в новый фильм!

И не забудь посмотреть нового Бонда, если ты этого еще не сделал, хотя нам верится с трудом. Ну и продолжай следить за новыми активностями Heineken®, чтобы в следующий раз оказаться на месте сегодняшних победителей.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ
ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗНАМЕНАТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА

Испанская марка Springfield, любимая всеми за стильную повседневную одежду, представила специальный Рождественский ролик, в котором главными героями стали испанский теннисист Фернандо Вердаско и юная модель Росио Круссет. На протяжении всего фильма стильно одетые парочки встречают друг друга в аэропорту, и одной из таких парочек как раз и оказываются Фернандо и Росио. А что, в праздники романтика совсем не помешает. Вещи из коллекции наводят на мысли о каникулах — теплые свитера с узорами, жилеты и толстовки сделаны явно не для офиса. Под такой дресс-код больше подойдет дача, камин, глинтвейн и лесные прогулки в хорошей компании. Впрочем, и для вечерних посиделок в кафе с чашкой кофе они тоже вполне уместны. А там, кто знает, может, и у тебя случится роман с прекрасной брюнеткой. Не только же испанским теннисистам везет под Новый год.

Rado
Centrix

a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Baldinini ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, корп. 1, т.: (495) 642-6247
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Cantarelli бутик Finamore, ул. М. Бронная, 16
Cerruti 1881 универмаги Когро: ТЦ "Галерея Москва", ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 967 1711; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229 7960
Clarks ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 644 0602
D'S Damat ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1246; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660 6223
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3
Finamore 1925 бутик Finamore, ул. М. Бронная, 16
Gant сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ "Stockmann Невский центр", Невский пр-т, 114
Giorgio Armani Третьяковский пр-д, 2
Gucci ул. Петровка, 16
Henry Cotton's ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10
Joop! ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10, т.: (495) 730-5156
Lanvin Третьяковский пр-д, 4; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Marina Yachting ТЦ Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798; ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10
Meucci ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ Авиапарк, ул. Авиаконструктора Микояна, 10
Norwegian Rain м-н "КМ20", ул. Кузнецкий Мост, 20
Pal Zileri ТЦ Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД
Paolo Conte ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1/1, т.: (495) 737-8331
Ray-Ban м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121
Strellson сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ "Stockmann Невский центр", Невский пр-т, 114
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
windsor. ЦУМ, ул. Петровка, 2
Woolrich ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1
Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894
Rolex магазин Mercury, Третьяковский пр., 7

Paolo Conte

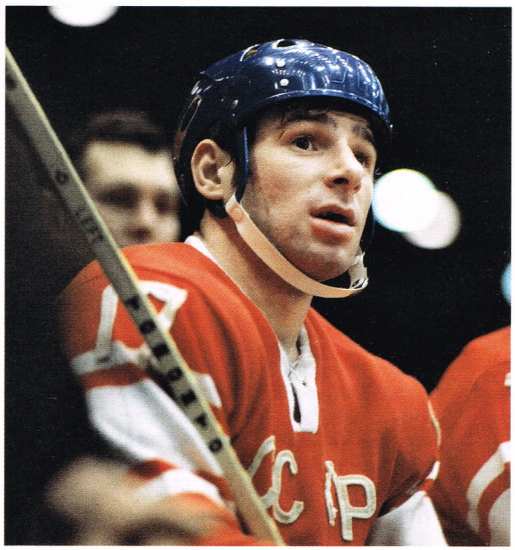
ВАЛЕРИЙ ХАРЛАМОВ

В январе мы празднуем день рождения хоккеиста Валерия Харламова. Прославленный нападающий по прошествии времени превратился в миф, красивую сказку: даже нашумевший фильм "Легенда №17" не обошелся без выдумок. А мы расскажем, как все было на самом деле.

1. Ссылка в Чебаркуль

▸ **В фильме** Тренер Анатолий Тарасов заходит посмотреть матч, где играет 19-летний Валерий. Харламов рвется показать себя, хочет попасть на важный матч в основном составе ЦСКА. На льду ведет себя так: не обращает внимания на партнеров, старается забить сам, а потом заявляет Тарасову: "Никто играть не хочет, а я хочу". Тренер смотрит насмешливо и отправляет хвастуна Харламова — в уральский город Чебаркуль, играть за "Звезду", унылую команду Второй лиги.

▸ **В жизни** Как вспоминают хоккеисты, которые играли с Валерием в те юные годы, герой нашего рассказа всегда работал на команду — причем обладал необыкновенным чутьем, знал, когда нужно отдать пас или встать на выгодную партнеру позицию. А отправка в Чебаркуль на самом деле — единственно верное тренерское решение. В основном составе ЦСКА (да и в молодежной сборной тоже) в конце 1960-х собрались очень сильные хоккеисты; останься Валерий в Москве, он бы просиживал штаны на скамейке запасных, выходил на лед изредка, не получил бы опыта и не набрал форму. Тарасов дал указание тренеру "Звезды": "Пусть Харламов проводит на льду не меньше 70% времени — независимо от того, как складывается матч..." В Москву Валерий вернулся через пять месяцев — и сразу твердо вошел в основной состав армейцев.



2. Авария и возвращение на лед

▸ **В фильме** Валерий ночью мчится на машине домой, попадает в аварию. В больнице Харламов быстро восстанавливается — показано, как в запертую дверь палаты ломятся врачи, а легенда хоккея тягает тренажеры, которые притащили ему партнеры по команде. Вскоре хоккеист снова выходит на лед и почти сразу же отправляется на тяжелое сражение с канадцами — в рамках первой игры "Суперсерии" 1972 года.

▸ **В жизни** Авария случилась намного позже, в мае 1976 года. И было все по-другому: Валерий ехал не один, а с женой, возвращался из гостей по Ленинградскому шоссе, пошел на обгон и влетел в столб. Двухлодыжечный оскольчатый перелом правой голени, перелом двух ребер, сотрясение мозга — первые самостоятельные шаги он сделал только через 2 месяца. Харламов действительно занимался на тренажерах, но делал это с позволения врачей — для спортзала ему оборудовали отдельную палату. На первый серьезный матч Валерий вышел только через 8 месяцев после аварии — в декабре 1976 года в составе сборной СССР. Команда тогда билась за приз газеты "Известия": выступил он блестяще, закатил три шайбы.

ХОД КОНЬКОМ

Валерий Харламов родился 14 января 1948 года в Москве. Нападающий ЦСКА (1967–1981, вместе с ним команда 11 раз становилась чемпионом СССР) и сборной (1969–1980). Со сборной заработал 15 золотых медалей в чемпионатах Европы и мира и два раза (1972 и 1976) становился олимпийским чемпионом. В 2005 году внесен в Зал хоккейной славы НХЛ. Вошел в символическую сборную столетия ИИХФ (ее выбирали 56 экспертов из 16 стран Европы и Америки). Погиб в автомобильной аварии 27 августа 1981 года.

3. Майка с номером 17

▸ **В фильме** Валерий носит ее чуть ли не с рождения. Под №17 уже в 19 лет (а это 1967 год) играет первые матчи за ЦСКА и чуть позже — выходит на лед в чебаркульской "Звезде".

▸ **В жизни** Две знаменитые цифры появились на Харламове в 22 года, не раньше. Скажем, в чемпионате мира – 1969 за сборную СССР под номером 17 выходил нападающий Евгений Зимин. А вот через год с этими цифрами перед зрителями впервые появился Валерий — на чемпионате мира в Стокгольме. Кстати, 27 августа 1981 года Валерий попадет в аварию на "Волге" со специальным номером 00-17 — но в фильме об этом уже не говорится. В нынешней команде ЦСКА под №17 до сих пор никто не играет, он навсегда оставлен за Харламовым.

ФОТО: ФОТОХРОНИКА ТАСС

Ski & Snow Camp*

Men'sHealth & Women'sHealth

Любишь активный отдых в горах?
Добро пожаловать в наш горнолыжный
и сноубордический лагерь Ski & Snow Camp 2016

Тебя ждут:
- головокружительное катание по трассам курорта «Роза Хутор»,
- жаркие вечеринки на высоте 1170 метров,
- специальные предложения на обучение в горнолыжной школе Ride For Pride,
- скидки на прокат сноубордического оборудования и горных лыж,
- ежедневные apres-ski с интересными конкурсами и призами.

Не упусти свой шанс влиться в нашу веселую компанию!
Количество мест ограничено.
Скидки при раннем бронировании.
Подробности и регистрация на **www.mhealth.ru/camp**

* Горнолыжный и сноубордический лагерь

Реклама 18+

GIVENCHY
GENTLEMEN
ONLY
GENTLEMEN
ONLY
GIVENCHY
GENTLEMEN
ONLY
GIVENCHY
CASUAL CHIC
www.givenchy.com
«Селдико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено декларацией о соответствии. Реклама.